

உடலோடு பேசுவோம்

நோய் எனப்படுவன எல்லாம் நோயல்ல!

அக்கு ஹீலர் அ.உமர் பாரூக்

உடலோடு பேசுவோம்





அக்குஹீலர்

அ.உமர் பாரூக்

உள்ளடக்கம்

15. பரம்பரை நோயா வலிப்பு?

16. வயிற்றுப் போக்கு நல்லதா?

17. வலியை வரவேற்போம்!

18. ஓய்வு என்பது தூக்கம் அல்ல!

19. இரவு தூக்கத்தின் அவசியம்!

20. ஆரோக்கியமாய் வாழ்வோம்!

உடலோடு பேசுவோம்

நவீன உலகில் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு விலை உண்டு. நம்முடைய அடிப்படைத் தேவைகளில் துவங்கி இன்று ஆரோக்கியம் வரைக்கும் அத்தனையும் சந்தைப் பொருட்களாக மாறிவிட்டன. நாம் ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்திக் கொள்ள நாம் பயன்படுத்தும் அனைத்து உணவுகளும் இரசாயனமயமாகி விட்டன.

காற்றை மாசுபடுத்தியிருக்கிறோம். நிலத்தை மலடாக்கி வருகிறோம். நீரை அசுத்தப்படுத்தி இருக்கிறோம். மரங்களை வெட்டி, வீடுகளை கட்டிக்கொண்டிருக்கிறோம். இயற்கை நமக்கு அளித்த வளங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தின்று செரிக்கிறது நம் வணிக வெறி. ஆனாலும் இவற்றுக்கிடையில் நாம் ஆரோக்கியமான நபராக, நோய்களில் இருந்து தப்பித்து விட வேண்டிய அவசியமுள்ள நபராக வாழ்ந்து வருகிறோம்.

நாம் நம்முடைய வாழ்நாட்களில் செய்கின்ற ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் நம் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய அக்கறையோடு செய்து வருகிறோமா? அல்லது இயந்திரத்தைப்போல செய்து மடிகிறோமா?

ஒவ்வொரு மனிதனும் இயல்பில் தனக்கான எதிர்ப்பு சக்தியோடே பிறக்கிறான். எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாத எந்த ஒரு மனிதனும் இல்லை. தன்னுடைய உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வேலையை நம் எதிர்ப்பு சக்தி செய்து வருகிறது. உலகில் உள்ள எல்லா மருத்துவங்களும் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டையே நோய்களாகக் கூறுகின்றன. நம் உடலில் தோன்றும்

எல்லா விதமான தொந்தரவுகளுக்கும் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தியை நாம் சரியாகப் பராமரிக்காததே காரணமாக இருக்கிறது.

நம் உடலின் இயல்பான எதிர்ப்பு சக்தியை நாம் பராமரிக்காத போது, சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகள் உடலில் தோன்றுகின்றன. அப்போதும் நாம் உடலைப் பற்றிய அக்கறையின்றி நம் நடவடிக்கைகள் மூலம் மேலும் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறோம். சிறிய தொந்தரவுகளை பெரிய நோய்களாக மாற்றுவதற்காக நாம் உதவி செய்கிறோம். பராமரிக்கப்படாத எதிர்ப்பு சக்தி, பயப்படுகிற மனம் என்ற கூட்டு நம் ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைக்கிறது.

இன்றைய உலகில் நோய்களுக்கான மிகப்பெரிய காரணமாகக் கூறப்படுவது கிருமித் தாக்குதல்தான். உலகையே அச்சுறுத்துவதாக நம்பப்படும் வைரஸ்கள் பயப்படும் ஒரே விஷயம் என்ன தெரியுமா? அதுதான் நம் எதிர்ப்பு சக்தி. உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி சரியாக உள்ள நபர் எவ்வளவு தீவிரமான கிருமித் தாக்குதலில் இருந்தும் தப்பி விட முடியும் என்று கூறுகிறது நுண்ணியிரியல்.

நம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை சரியாகப் பராமரித்தோமானால் உடலில் ஏற்படும் சிறிய தொந்தரவுகள் முதல் மிகப்பெரியதாகக் கூறப்படும் நோய்கள் வரை அனைத்தையும் எதிர்கொள்ள முடியும். அவற்றில் இருந்து விடுபட முடியும்.

அப்படியானால், இப்போது நம் தேவை என்ன? நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான புறக்காரணிகள் காற்று, நீர், மரங்கள், மண் என்று உலகம் முழுவதும் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளையும் ஆய்வு செய்வதா? அல்லது

எதிர்ப்பு சக்தியைச் சரியாக வைத்துக் கொள்வதா? இதில் எது எளிமையானது?

நோய்க்காரணிகளை இன்றைய அறிவியலாளர்கள் உலகம் முழுவதும் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்முடைய மரபுவழி மருத்துவங்களின் அடிப்படையில் உடலை, அதன் எதிர்ப்பு சக்தியை சரியாக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்வதே எளிமையானது. இயற்கை நமக்கு அளித்த ஆரோக்கியத்தை நம் ஆயுட்காலம் முழுவதும் பராமரித்துக் கொள்ளும் வழிகளை நாம் தேடலாம். நோயின்றி வாழ நமக்குத் தேவையான எளிமையான வழிகளையும், நம் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களை ஆரோக்கியம் பற்றிய புரிதலோடு சீரமைத்துக் கொள்ளும் முறைகளையும் அறிந்து கொள்வதே இத்தொடரின் நோக்கம்.

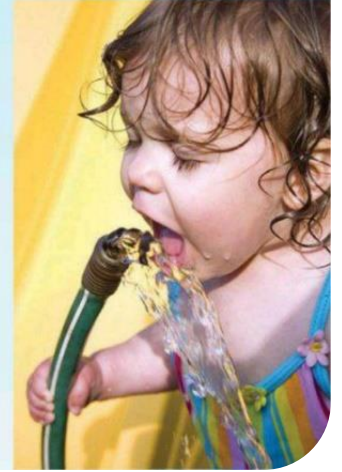
மிக நுணுக்கமான கட்டுமானத்தைக் கொண்ட உடலின் மொழியைப் புரிந்து கொள்வது ஒரு கலை. அந்த கலையைக் கற்றவர்களை நோய்கள் அண்டாது. உடலுக்கு மொழி உண்டா? அது நம்முடன் பேசுமா? ஆம். உடல் நம்முடன் தொடர்ந்து பேசுகிறது. அதை கேட்கும், புரிந்துகொள்ளும் நுண்ணறிவை பரபரப்பான இந்த வாழ்க்கை முறையில் நாம் இழந்துவிட்டோம். யார் யாரோ பேசும், ஏதேதோ கருத்துக்களைக் காது கொடுத்துக் கேட்கும் நாம், நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ சற்று நேரம் உடல் பேசும் மொழியைக் கேட்கத் தயாராவோமா?

1

தாகத்திற்கு மட்டுமே நீர்!





உடல் கேட்காத போது
அதிகப்படியாக நீர்
குடித்தால் மொத்த நீரும்
இரைப்பையில் சென்று
சேரும். வெறும் 960 மில்லி
கொள்ளளவு கொண்ட
இரைப்பையில் இரண்டு
லிட்டர் நீர் சேரும்போது
இரைப்பை விரியத்
தொடங்குகிறது.

நாம் முதலில் நம்முடைய தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தில் இருந்து துவங்கலாம். நாம் எதற்காகத் தண்ணீர் குடிக்கிறோம்? இன்றைய அறிவியலின் கருத்துப் படி கலோரி எதுவுமே இல்லாத சத்தற்ற பொருட்களில் ஒன்று தண்ணீர். ஆனால் எல்லா கணக்குகளையும் மீறி, நம் உடலுக்கு தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. இப்படி தண்ணீர் தேவைப்படும் நம் உடல் எப்படி தண்ணீரை நம்மிடம் கேட்கிறது? உங்களிடம் உங்கள் உடல் தண்ணீர் கேட்டிருக்கிறதா?

தாகம் என்ற உணர்வின் மூலம் உடல் தண்ணீரைக் கேட்கிறது. எப்போதெல்லாம் உடலின் உள் இயக்கத்திற்கு, உள்ளுறுப்புகளுக்கு நீர்த்தேவை ஏற்படுகிறதோ அப்போதெல்லாம் நம் உடல் தாகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அப்படியானால், நாம் எப்போதெல்லாம் தண்ணீர் குடிக்கலாம்? நம் உடல் தாகம் மூலம் தண்ணீர் கேட்கும் போது மட்டும்தான் நாம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நாம் இதற்கு மாறாக தண்ணீர் தொடர்பான பல்வேறு அறிவியல் பூர்வமற்ற முறைகளைக் கையாள்கிறோம்.

இப்போது அதிகாலையில் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது உடலுக்கு நல்லது என்ற கருத்து பரப்பப்பட்டு வருகிறது. பலர் இந்த முயற்சியிலும் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள். இது சரியானதா? ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் மொத்தத் தண்ணீர்த் தேவையின் அளவுதான் இரண்டு லிட்டர். இதுவும் ஒரு சராசரியான கணக்குத் தான். சராசரி என்றாலே அனுமானம் தான். அதை அப்படியே கறாராக பின்பற்றக்கூடாது. அப்படிக் கூறப்பட்ட சராசரி அளவின் அடிப்படையில், ஒரு நாள் முழுக்கத் தேவையான தண்ணீரை காலையிலேயே குடித்து விட்டால் நல்லதுதான் என்ற

கருத்தின் அடிபடையில் அப்படிக் கூறப்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை பசி எடுக்கிறது என்பதற்காக, காலையில் எழுந்தவுடன் மூன்று வேளை உணவையும் மொத்தமாகச் சாப்பிட்டு விட முடியுமா? அது போன்றதுதான் மொத்தமாக தண்ணீர் குடிப்பதும்.

பொதுவாக ஒரு மனிதனுக்கு காலையில் தாகம் இருக்குமா? இரவு முழுக்க தூக்கத்தில் கிடைத்த குளிர்ச்சியின் புத்துணர்ச்சியில் பெரும்பாலான நபர்களுக்கு காலை எழுந்தவுடன் தாகம் இருக்காது. அந்த நேரத்தில் தண்ணீர் குடிப்பது தேவையற்ற வீண் வேலை. அப்படி இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரை ஒரே தடவையில் குடிக்க முயற்சி செய்துபாருங்கள்? உங்கள் உடல் என்ன சொல்கிறது என்று கவனியுங்கள். குமட்டல் உணர்வு தோன்றும். அதையும் மீறி தண்ணீர் குடித்தால் வாந்தி வந்துவிடும். அப்படியானால் உடல் என்ன சொல்ல விரும்புகிறது? வாந்தி என்பது என்ன? தண்ணீரை இப்போது குடிக்க வேண்டாம் என்று உடல் தடுக்கிறது. எப்போது தாகம் இருக்கிறதோ அப்போது தண்ணீர் குடித்தால் போதும்.

நாம் இப்படி அதிகப்படியாகக் குடிக்கின்ற தண்ணீர் எங்கு போய்ச்சேரும்? நம்முடைய இரைப்பைக்குத்தான் முதலில் போகும். மனித உடலின் இரைப்பையின் அளவு என்று நம்முடைய அறிவியல் ஒரு அளவைச் சொல்கிறது. 960 மில்லி தான் ஒரு வயது வந்த நபரின் இரைப்பையின் கொள்ளளவு. நாம் அதிகாலையில் குடிக்க வேண்டும் என்று எவ்வளவு தண்ணீரை பரிந்துரைக்கிறார்கள்? இரண்டு லிட்டர். சுமார் ஒரு லிட்டர் கொள்ளளவே உள்ள இரைப்பைக்குள் எப்படி இவ்வளவு தண்ணீர் போகும்? இவ்வளவு தண்ணீரை ஒரே நேரத்தில் நாம் குடிக்க முயற்சிக்கும் போது வாந்தி வருவது இதனால் தான். அளவில் எல்லை மீறுகிறோம் என்ற

அறிவிப்பு. நாம் அதனையும் மீறி தினமும் குடித்து வந்தால் சில நாட்களில் இரைப்பையின் அளவு பெரியதாக மாறத்துவங்குகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பெரிதாக மாறும் இரைப்பையின் கொள்ளளவு கூடுகிறது.

சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் உணவின் அளவை விட இரைப்பையின் அளவு மாறுபாட்டால் கூடுதலான அளவு தேவைப்படும். உணவு வேளைகளின் இடையில் காலியாக உள்ள இரைப்பையின் எதையாது உள்ளே தள்ளிக் கொண்டிருக்கும் நொறுக்குத் தீனிப் பழக்கமும் உருவாகும். கொஞ்சம் தண்ணீரைக் கூடுதலாகக் குடிப்பதால் இவ்வளவு பிரச்சினை வருமா? நாம் எப்போதாவது ஒருமுறை மட்டும் இப்படிக் குடிக்கிறோம் என்றால் அதை உடல் சரிசெய்து கொள்ளும். கூடுதலாக உள்ள தண்ணீரை இரத்தத்தின் வழியாகப் பரவவிட்டு, சிறுநீராக மாற்றி உடல் வெளியேற்றி விடுகிறது. ஆனால் இப்படி கூடுதலாக தண்ணீர் குடிப்பதை ஒரு பழக்கமாக மாற்றிக் கொண்டால் உடல் இயல்புக்கு திரும்புவதில் தடை ஏற்படுகிறது.

வெறும் தண்ணீரில் இவ்வளவு விஷயங்களா இருக்கின்றன? தண்ணீரை எப்போது குடிப்பது என்று மட்டும்தான் இங்கு பார்த்திருக்கிறோம். இன்னும் எவ்வளவு குடிப்பது? எந்த தண்ணீரைக் குடிப்பது? எப்படிக் குடிப்பது? என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கு நாம் விடை காண வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைகளை தண்ணீர் விஷயத்தில் நாம் படுத்தும் பாடு, அவர்களை பிற்காலத்தில் நோயாளிகளாக மாற்ற உதவுகிறது. குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்களுக்கு தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டாம் என்று இப்போது பரிந்துரைக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு பசி இருப்பது போல தாகமும்

இருக்கும் தானே? குழந்தையின் முழுமுதல் உணவான தாய்ப்பாலில் தண்ணீர் தாராளமாக இருக்கிறது. எனவே குழந்தைக்கு தண்ணீர் தரவேண்டியதில்லை என்று கூறுகிறார்கள். இது சரியா? நாம் தினமும் பலமுறை தேநீர் சாப்பிடுகிறோம். குளிர்பானங்கள் அருந்துகிறோம். ஆனாலும் தண்ணீர் தாகம் என்பது தனியாக வருகிறதுதானே? நாம் சாப்பிடும் தேநீரிலும், பாலிலும் தண்ணீர் அளவு கூடுதலாகத் தானே இருக்கிறது. ஆனாலும் நமக்கு தாகம் ஏற்படுகிறது. காற்றில் குளிர்ச்சி மிகுந்திருக்கும் கோடை வாசஸ்தலங்களிலும், குளிர் பிரதேசங்களிலும் உள்ள மக்களுக்கு தாகம் இருக்காதா? அங்குதான் காற்றில் போதுமான குளிர்ச்சி இருக்கிறதே?

நம்முடைய உணவில், தேநீரில், பாலில், காற்றில் எங்கு தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தாலும் உடல் அதைப் பெற்றுக் கொள்ளும். ஆனால் உடலில் தண்ணீர் தேவையை தாகம் மூலம் அறிவிக்கும். நமக்கு தாகம் இருப்பது போலவே குழந்தைகளுக்கும் தாகம் இருக்கிறது. தண்ணீர் தராமல் தொடர்ந்து விடப்படும் குழந்தைகளின் உடலில் வறட்சி ஏற்படும். நீர்ச்சமநிலை பாதிக்கப்படும். உடலின் நீர்ச்சமநிலையைப் பராமரிக்கும் சிறுநீரகம் பிற்காலத்தில் பழுதடைய இது காரணமாகக் கூடும்.

குழந்தைகளின் தாகத்தைக் கண்டு பிடிப்பது எப்படி?

குழந்தைகள் பொதுவாக பசித்து அழும் என்பது நமக்குத் தெரியும். அதே போல தாகத்திற்கும் அழும். குழந்தையின் தாகத்திற்கான அழுகையை எப்படி பிரித்து அறிவது? குழந்தையோடு நெருங்கிப் பழகும் அப்பாவோ, அம்மாவோ கூர்ந்து கவனித்தால் அதைப் பழகி விட முடியும். நாம் வீட்டில்

வளர்க்கும் செல்லப் பிராணியான நாயின் குரைப்பை வைத்தே அதன் உணவுத் தேவையை, அந்நியர் வருகையை உணர முடிகிற நம்மால் குழந்தையின் குரலைப் பிரித்து அறிந்து விட முடியும்.

வழக்கமாக குழந்தை அழும் போது உடனே பால் அல்லது உணவு கொடுத்து விடுவோம். அதற்குப் பதிலாக குழந்தை அழுதவுடன் முதலில் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். பசியெடுத்து குழந்தை அழுதிருந்தால் தண்ணிரைக் குடிக்காது. முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளும். அல்லது தண்ணிரை உமிழ்ந்து விடும். அப்படிச் செய்தால் உணவு கொடுக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் கொடுத்த தண்ணீரைக் குடித்து விட்டு அமைதியானால் அது தாகத்திற்கான அழுகை என்பதை உணரலாம். ஒவ்வொரு முறையும் இந்த முறையைப் பின்பற்றினால் அழுகை வேறுபாட்டை நாம் குழந்தைகளிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தண்ணீரை எப்போது குடிக்கலாம்? என்ற கேள்விக்கு தாகம் எடுத்த பிறகு என்று பதிலை உணர்ந்துள்ளோம். தண்ணீரில் எது நல்லது? கொதிக்க வைக்கப்பட்டதா? சுத்திகரிக்கப்பட்டதா?

2

பச்சைத் தண்ணீர்

நல்லதா?



நாம் சாதாரண நீரைக் குடிக்கும் போது அதில் கிருமிகள் இருந்தால் கூட, அது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். ஆனால், கொதிக்க வைத்த நீரைத் தொடர்ந்து அருந்துவதால் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாக உடலுக்கு வாய்ப்பு மறுக்கப்படுகிறது.

நம் உடலின் தண்ணீர்ப் பயன்பாடு குறித்துப் பார்த்து வருகிறோம். தண்ணீரை எப்போது குடிக்க வேண்டும்? என்ற கேள்விக்கு தாகம் இருக்கும் போது என்ற பதிலை உணர்ந்துள்ளோம். தண்ணீரில் எது நல்லது? கொதிக்க வைக்கப்பட்டதா? சாதாரணத் தண்ணீரா? என்பதை ஆராய்வோம்.

கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் தான் மிகவும் நல்லது, பாதுகாப்பானது என்ற கருத்து நம்மில் பலருக்கும் உள்ளது. கொதிக்க வைத்த வைத்த தண்ணீரை நாம் ஏன் நல்லதாகக் கருதுகிறோம்? சாதாரணத் தண்ணீரைக் குடிக்கும் போது சளிப் பிடிக்கிறது. கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கும் போது சளி பிடிப்பதில்லை என்ற காரணத்தை முதலில் சொல்வார்கள்.

தண்ணீரைக் கொதிக்க வைப்பது அதன் உயிர்ச்சத்தை பாதியாகக் குறைக்கும். உடல்நிலை சரியில்லாத போது சாதாரணத் தண்ணீரைக் கூட செரிப்பதற்கு சிரமமாக உள்ளது என்ற நிலையிலும், தண்ணீர் குடித்தால் வாந்தி வருகிறது என்கிற போதும் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரைப் பயன்படுத்தலாம். முழுமையாக உயிர்ச்சத்து உள்ள தண்ணீரை நம் உடலால் செரிக்க முடியாத போது, அதன் அளவை பெரும்பகுதி குறைப்பதற்கான “சமையல்” தான் கொதிக்க வைப்பது.

இந்த சிறப்புக் காலத்தைத் தவிர, சாதாரண நாட்களில் கொதிக்க வைத்து குடிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால், உயிர்ச்சத்து குறைந்த தண்ணீரை தினமும் பயன்படுத்துவது நல்லதில்லை. அப்படி, சிறுவயதில் இருந்தே கொதிக்க வைத்த தண்ணீரைக் கொடுத்துப் பழக்கினால் அக்குழந்தைக்கு எப்போதும் சாதாரணத் தண்ணீர் ஒத்துக்கொள்ளாது. கொதிக்க வைக்காமல் தண்ணீர் கொடுக்கும் போதெல்லாம் தொந்தரவு உருவாகும். தண்ணீரின்

இயற்கையான குளிர்ச்சியைக் கூட ஏற்றுக் கொள்ளாத அளவிற்கு குழந்தையின் உடல் பழகிப் போகும். இப்படிப் பழகும் குழந்தைகளுக்கு பருவகால மாறுதல்களைத் தாங்க முடியாமல் புதிய புதிய தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

கொதிக்க வைக்காத சாதாரணத் தண்ணீர் தான் சிறந்தது. உயிர்ச்சத்து மிக்கது.

சாதாரணத் தண்ணீரைக் குடிப்பதால் சளி பிடிப்பதில்லை. நம் உடலில் ஏற்கனவே உருவாகி, உள்ளமுக்கப்பட்ட சளிதான் மறுபடியும் வெளியேற்றப்படுகிறது. பழங்கள் சாப்பிடும்போதும், கொதிக்க வைக்காத நல்ல தண்ணீர் குடிக்கும் போதும் சளி உருவாவதில்லை. வெளியேறுகிறது.

கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் பாதுகாப்பானது என்று நாம் கருதுவதற்கு இன்னொரு காரணம் உண்டு. தண்ணீரில் கிருமிகள் இருந்தால் கொதிக்க வைக்கும் போது அவை அழிந்து விடும் என்ற எண்ணம். உண்மையில் அப்படி நடக்கிறதா?

ஒரு டம்ளரில் தண்னீர் இருக்கிறது. அதில் கரப்பான் பூச்சி விழுந்து விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த தண்ணீரை எப்படி தூய்மைப் படுத்துவது? அதை அப்படியே கொதிக்க வைத்தால் போதுமா? அல்லது கரப்பான் பூச்சியை வெளியேற்ற வேண்டுமா?

கரப்பான் பூச்சி விழுந்த தண்ணீரை அப்படியே கொதிக்க வைத்தால் அது கரப்பான் சூப் ஆகி விடும். அதே போலத்தான் கிருமிகள் உள்ள தண்ணீரை அப்படியே கொதிக்க வைத்தால் அது கிருமி சூப் ஆகி விடும். நமக்கு கிருமிகள் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் கிருமி சூப் மிகவும் பிடிக்கும்.

ஒரு கிருமி நம்முடைய தண்ணீர் வழியாக உடலிற்குள் சென்றால் என்ன ஆகும்? அப்படி உள்ளே செல்லும் கிருமியை நம் எதிர்ப்பு சக்தி கண்டுபிடிக்கிறது. அதை அழிப்பதற்கான எதிர்ப் பொருளை உடல் உருவாக்கி, அதை அழிக்கிறது. இப்படி நம் உடலால் கிருமி அழிக்கப்படும் போது இன்னொரு நன்மை உண்டு. நம் ஆயுட்காலத்தில் அதே வகை கிருமி நம் உடலில் எப்போது நுழைந்தாலும் அதை அழிப்பதற்கான எதிர்ப் பொருளை எளிமையாக உடலால் உருவாக்க முடியும். ஏனென்றால் ஒரு முறை உடல் எதிப்பொருளை உருவாக்கிப் பழகிவிட்டால் அடுத்தடுத்த முறை மிகச்சுலபமாக உருவாக்கிவிடும்.

இந்த அடிப்படையில்தான் தடுப்பூசி கண்டுபிடித்தார்கள். தடுப்பூசி மருந்தில் நோயை ஏற்படுத்தும் என்று நம்பப்படும் கிருமிதான் இருக்கிறது. ஒருமுறை தடுப்பூசி மூலம் கிருமியை உடலுக்குள் ஏற்றி விட்டால், அதே வகைக் கிருமியை உடல் எளிதில் அடையாளம் கண்டு எதிர்க்கும். தடுப்பூசிகளால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளுக்கு கிருமி காரணம் அல்ல. அதைப் பாதுகாப்பதற்காக தடுப்பூசியில் கலக்கப்படும் ரசாயனங்கள்தான் காரணம்.

நாம் சாதாரணத் தண்ணீரைக் குடிக்கும் போது அதில் கிருமிகள் இருந்தால் கூட, அது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். ஆனால், கொதிக்க வைக்கும்போது தண்ணீரின் உயிர்ச்சக்தி குறைந்து போகிறது. அதே போல, கொதிக்க வைக்கும்போது கிருமிகள் இறந்து போகின்றன. கிருமிகளின் இறந்த உடல்கள் தண்ணீரிலேயே இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் குடிக்கும் போது இறந்த உடல்களுக்கு எதிரான எதிர்ப்பு சக்தி மட்டும் தான் உருவாகிறது. இது நம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனமாக்கும்.

சாதாரணமான நிலையில் உயிர்சத்துள்ள தண்ணீரை குடிப்பதே நல்லது. குளிர் காலம் அல்லது தண்ணீரின் குளிர்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது என்று நாம் கருதும் போது தண்ணீரை லேசாக சூடாக்கிப் பயன்படுத்தலாம். கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. சுடுதண்ணீரில் குளிர்ச்சி குறைவாக இருக்கும். கொதிக்க வைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் உயிர்ச்சத்து குறைவாக இருக்கும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆர்.ஓ.வாட்டர் நல்லதா? என்பதையும், மண்பானைத் தண்ணீரில் என்ன இருக்கிறது என்பதையும் அடுத்த பதிவில் பார்க்கலாம்.

3

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் நல்லதா?

மண்பானைத் தண்ணீர் நல்லதா?



நம் உடலின் நீர்ச் சமநிலையைப் பாதுகாப்பதற்காக உடல் நம்மிடம் தண்ணீர் கேட்கிறது. அதைத்தான் நாம் தாகமாக உணர்கிறோம். எனவேதான் உடல் கேட்கும் போது, தாகம் இருக்கும் போது தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று புரிந்து கொண்டோம். தாகத்தின் அளவு நபருக்கு நபர் மாறுபடும்

என்பதால் எல்லோருக்கும் பொதுவாக ஒரு அளவு இல்லை. எனவே, நம்முடைய தாகத்தின் அளவைப் பொறுத்து – நாம் குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவும் இருக்க வேண்டும். தேவைப்படும் அளவை விட கூடுதலாக குடிக்கும் தண்ணீர் உடலுக்குச் சுமையாக மாறும்.

உயிர்ச்சத்தின் அளவு குறையாமல் இருக்க வேண்டுமானால், தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்காமல் குடிக்க வேண்டும் என்பதையும், அப்படி கொதிக்க வைத்தால் என்ன ஆகும் என்பதையும் புரிந்து கொண்டுள்ளோம்.

ஆர்.ஓ.வாட்டர் நல்லதா? என்று ஆராய்வோம். இதில் இரண்டு வகை. ஒன்று சாதாரண நல்ல தண்ணீரை தூய்மைப் படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தும் சுத்திகரிப்பு முறை. இரண்டு – உப்புத் தண்ணீரை நல்ல தண்ணீராக மாற்றுவதற்காகப் பயன்படும் சுத்திகரிப்பு.



மழை நீரை நேரடியாகச் சேமித்து அதனை குடிப்பதற்கும், சாதாரணத் தண்ணீரைக் குடிப்பதற்கும் என்ன வேறுபாடு என்று உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? உண்மையிலேயே அப்படி ஒரு வேறுபாடு இருக்கிறதா?



நாள் முழுக்க விரதம் இருந்து விட்டு எதுவும் சாப்பிடாமல் தண்ணீரை மட்டும் முதலில் குடிக்கும் போது – நம் நாக்கு முழு உயிரோடு, உணரும் தன்மையோடு இருக்கும் போது இரண்டிற்குமான வேறுபாடு தெரியும். மழை நீரின் அடர்த்தியான சுவையும், சாதாரணத் தண்ணீரின் அடர்த்தி குறைந்த சுவையும் நம் நாக்கிற்கு தெரியும். இந்த சுவை மாறுபாட்டை எந்தக் கருவியும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. இது மனிதனின் தனித் தன்மையான உணரும் தன்மை.

இதே போல, விஞ்ஞான கருவிகளின் அடிப்படையில் தூய்மையானதாக, சிறந்ததாகக் கூறப்படும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரின் சுவையையும் உணர முடியும். நாக்கு முழு உணரும் தன்மையோடு இருக்கும் போது கருவியால் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரையும், மழை நீரையும் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். சாதாரணத் தண்ணீர் அல்லது மழை நீர் இரண்டுமே நல்ல சுவையையும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் லேசான கசப்புச் சுவையையும் வெளிப்படுத்தும்.

சுவை என்பது அதன் உயிர்ச்சத்தைக் குறிக்கும். சுவைக் குறைவு உயிர்ச்சத்துக் குறைவை அறிவிக்கிறது. ஆனால், இந்த சுவை செயற்கையாக ஏற்றப்பட்டதாக இருக்கக்கூடாது. சுத்திகரிக்கப்படும் தண்ணீரில் செயற்கைச் சுவை கூட்டப்படுகிறது. அது தவிர, சுத்திகரிப்பிற்காகப் பயன்படுத்தப் படும் வேதியியல் பொருட்கள் சாதாரணத் தண்ணீரின் தன்மையை மாற்றுகிறது. அதன் உயிர்ச் சத்தைப் பாதிக்கிறது.

நம் வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை போன்ற செல்லப் பிராணிகளுக்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். முதன் முதலில் கொடுக்கும் போது இந்தப் பிராணிகள் சுத்திகரிப்பு செய்யப்பட்ட நீரை

புறக்கணிக்கும். அதே போல கைக்குழந்தைகள் சுத்திகரிப்பு செய்யப்பட்ட நீரை புறக்கணிக்கும். ஏனென்றால் அதன் கசப்புத் தன்மை நாக்கில் வெளிப்பட்டு விடுகிறது. தொடர்ந்து நாம் கொடுத்துப் பழக்கும் போது வேறு வழியின்றி அதற்குத் தகுந்தாற்போல் தங்களை தகவமைத்துக் கொள்கின்றன.

அதே போல, ஒரு செடிக்கு சாதாரணத் தண்ணீரை ஊற்றி வாருங்கள். இன்னொன்றுக்கு சுத்திகரிப்புச் செய்த நீரை ஊற்றி வாருங்கள். சாதாரணத் தண்ணீர் ஊற்றப்பட்ட செடி நல்ல வளர்ச்சியோடும், செழுமையோடும் இருப்பதைப் பார்க்க முடியும். சுத்திகரிப்புச் செய்யப்பட்ட நீரின் உயிர்ச்சக்தி குறைவை தாவரங்கள் உணர்ந்து விடுகின்றன.

நீரின் தன்மையை அளக்கும் ஆகப்பெரிய விஞ்ஞானி – மீன்கள் தான். ஏனென்றால், நீரின் உயிர்ச்சத்தைப் பிரித்து எடுத்துத்தான் மீன்கள் உயிர் வாழவே முடியும். வண்ண மீன்கள் இரண்டை வாங்கி, சாதாரணத் தண்ணீரிலும் – சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரிலும் தனித்தனியாக விடுங்கள். சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரில் விடப்பட்ட மீனிற்கும், சாதாரணத் தண்ணீரில் விடப்பட்ட மீனிற்குமான வேறுபாடுகளைக் கவனியுங்கள். சில நேரங்களில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரில் விடப்பட்ட மீன்கள் இறந்து போவதும் உண்டு. ஏனென்றால் மீனிற்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்து சுத்திகரிப்பால் அழிக்கப்படுகிறது, குறைக்கப்படுகிறது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் உயிர்ச்சத்து குறைந்த தண்ணீர்தான். அப்படியானால் சாதாரணத் தண்ணீரை அப்படியே பயன்படுத்த முடியுமா? அதிலிருக்கும் கழிவுகளை, தூசிகளை என்ன செய்யலாம்?

சாதாரணத் தண்ணீரை கருவிகள் இல்லாமலும், உயிர் சத்துக் குறையாமலும் சுத்திகரிக்க முடியும். எப்படி?

நாம் காலம் காலமாகப் பயன்படுத்தும் மண்பானைகள் மூலம்தான்.



சாதாரண மண்பானைகள் அப்படி என்னதான் செய்கின்றன? பானையில் ஊற்றப்படும் தண்ணீரை உயிர்ச்சத்து மிகுந்ததாக மாற்றுகின்றன. அதன் கழிவுகளை ஈர்த்து வெளியேற்றுகின்றன.

நாம் ஊற்றும் தண்ணீரில் உள்ள தேவையற்ற வேதிப்பொருட்களை மண் ஈர்க்கிறது. அதன் வெளிப்பகுதியில் வைத்துக் கொள்கிறது. நம் வீட்டில் உள்ள மண்பானையில் வெளிப்புறம் வியர்த்து நனைந்திருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதுதான் சுத்திகரிப்பு. இன்னும் சில முறைகளில் தயாரிக்கப்படும் மண்பானைகள் கழிவுகளை உடனே வெளியேற்றாமல் தன் வெளிப்பகுதியில் வைத்துக் கொள்கின்றன. ஓருரு வருடங்கள் கழித்து மண்பானையில் ஊற்றப்படும் நீர் குளுமை அடையாமல், சுவை கூடாமல் அப்படியே இருந்து விடும். இந்த நிலை ஏற்பட்டால் மண்பானை கழிவுகள் அதிகமாகி, தன் சுத்திகரிப்பு வேலையை நிறுத்தி விட்டது என்று அர்த்தம். அப்போது நாம் பானையை மாற்ற வேண்டும்.

மண்பானையை நம்பி சுத்திகரிப்புப் பணியை தரமுடியாது என்று நினைப்பவர்கள் சுண்ணாம்புக்கல் வடிகட்டி பொருத்தப்பட்ட பழைய ஃபில்டரைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனாலும் அது மண்பானை அளவிற்கு உயிர்ச்சத்தைப் பராமரிக்காது.

உப்புத்தண்ணீரை நல்ல தண்ணீராக மாற்றிப் பயன்படுத்தும் நபர்கள் – மிக மோசமான தண்ணீர் மட்டும்தான் கிடைக்கும் என்ற நிலையில் உள்ள நபர்கள் – சாதாரண தண்ணீர் கிடைக்காத போது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரையே மண்பானையில் ஊற்றிப் பயன்படுத்தலாம். மண்பானையில் ஊற்றப்படும் போது தண்ணீர் மறுசுழற்சி அடைகிறது. உயிர்ச்சத்து மீண்டும் கிடைக்கிறது.

எது நல்ல தண்ணீர்? என்ற கேளிவிக்கு இப்போது நாம் விடை கண்டுபிடித்திருக்கிறோம். தாகம் இருக்கும் போது – தேவையான அளவிற்கு, நல்ல தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும் என்று புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். தண்ணீரை எப்படிக் குடிக்கலாம்? என்பதை அடுத்த பதிவில் பார்க்கலாம்.

மறந்து விடாதீர்கள்… சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் தான் மிகப்பெரிய விளைவுகளின் அடிப்படை. மிகப்பெரிய விளைவுகளில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சின்ன விஷயங்களில் மாறுதல் செய்தால் போதும்.

4

எப்போது எப்படி நீர் அருந்த வேண்டும்?



நீர் குடிக்கும் போது

உதடுகள் நனையும் படி, வாய் வைத்து குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு குடிக்கும் போது உடல் தேவையான அளவை மட்டுமே உள்ளே அனுமதிக்கும். கட கடவென்று உதடு படாமல் குடித்தால் தேவைக்கு அதிகமாக குடிக்க வேண்டியிருக்கும்.

இப்போது காலையில் நீர் குடிக்கும் பழக்கம் பெருகி வருகிறது. பொதுவாக ஒரு மனிதனுக்கு காலையில் தாகம் இருக்குமா? இரவு முழுக்க தூக்கத்தில் கிடைத்த குளிர்ச்சியின் புத்துணர்ச்சியில் பெரும்பாலான

நபர்களுக்கு காலை எழுந்தவுடன் தாகம் இருக்காது. அந்த நேரத்தில் நீர் குடிப்பது தேவையற்ற வீண் வேலை.

எப்போது தாகம் இருக்கிறதோ அப்போது நீர் குடித்தால் போதும். தாகத்திற்கு நீருக்குப் பதிலாக குளிர் பானங்களோ, டீ அல்லது காபி அருந்தக் கூடாது. தாகத்திற்கு நீர் தான் பொருத்தமானது. சுவையுள்ள பிற பானங்கள் அனைத்தும் உணவுப்பொருட்கள். அவற்றை நீருக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

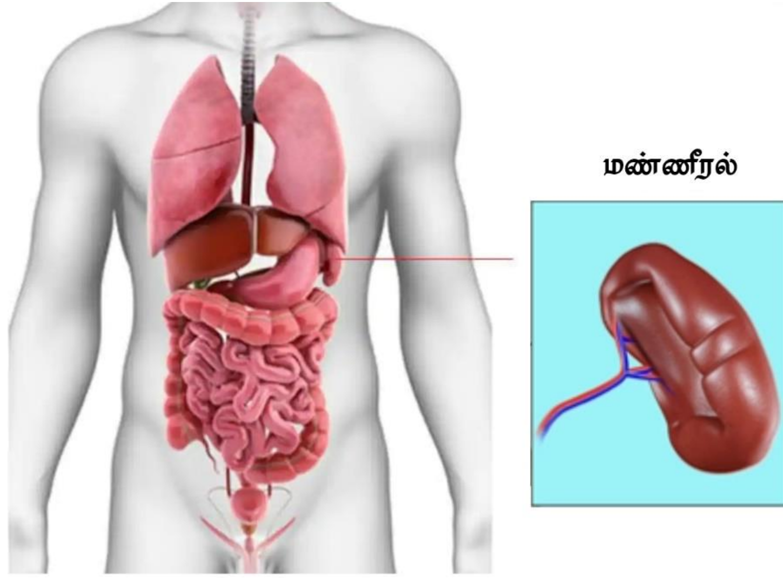
அதே போல, பசித்து சாப்பிடும்போது நீர் அருந்த வேண்டியதில்லை என்பது பொது விதி. ஏனென்றால் பசி இருக்கும் போது தாகம் ஏற்படுவதில்லை. தாகம் இருக்கும் போது பசி ஏற்படுவதில்லை.

ஆனால், இந்த பொதுவிதி உணவுகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். நாம் சாப்பிடுகிற உணவு அதிக வெப்பத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மையோடும், மசாலாப் பொருட்களின் மிகுதியால் நீர் தேவைப்படும் நிலையும் சில நேரங்களில் ஏற்படலாம். பொதுவிதியின்படி சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் கழித்துதான் நீர் குடிப்பேன் என்று மறுக்க வேண்டியதில்லை. பொது விதியை விட உடலின் தேவைதான் மிக முக்கியம். சாப்பிடும் போது நீர் தேவை ஏற்பட்டால் சிறிதளவு குடிக்கலாம். அப்படி குடிப்பது செரிமானத்தை எளிமையாக்கும்.

தாகத்திற்கு நீர் அருந்தும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் அதன் அளவு பற்றியது. நாம் சாதாரணமாக நீர் குடிக்கும்போது ஒரு பாட்டிலில் நீரை ஊற்றுவது போல உதடு ஒட்டாமல் தூக்கிப் பிடித்து வாய்க்குள் ஊற்றுகிறோம். இப்படி ஊற்றும் போது பாட்டில் நிறைவது போல

நம் இரைப்பை நிறைகிற வரை குடிப்போம். ஆனால் உடலின் தேவை எவ்வளவு என்பதை நாம் எப்படி உணர்வது?

நீர் குடிக்கும் போது உதடுகள் நனையும்படி, வாய் வைத்து குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு குடிக்கும் போது உடல் தேவையான அளவை மட்டுமே உள்ளே அனுமதிக்கும். கடகடவென்று உதடு படாமல் குடித்தால் தேவைக்கு அதிகமாக குடிக்க வேண்டியிருக்கும்.



“அகத்தில் உள்ளது முகத்தில் தெரியும்” என்பர். சீன மரபுவழி மருத்துவங்களின் அடிப்படையில் முகத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் ஒவ்வொரு உள்ளுறுப்போடு தொடர்பு உண்டு. அதன் அடிப்படையில் உதடுகள் மண்ணீரலின் வெளிப்புற உறுப்பாகக் கருதப்படுகிறது. நம் உதட்டின் வடிவத்தை வரைந்தால் அது மண்ணீரலின் உருவத்தை ஒத்திருக்கும். எனவே, நீர் குடிக்கும் போது உதடுகளில் நீர் பட்டு, உள்ளே செல்வது மண்ணீரலையும் முழு உடலையும் குளிர்ச்சியாக்கும்.

நீர் குடிப்பதில் இந்த ஒரு மாற்றத்தை நாம் செய்வோமானால் உடலின் நீர்ச்சமநிலை எப்போதும் சரியாக இருக்கும்.

தண்ணீரை எப்போது குடிக்க வேண்டும்? எந்த தண்ணீர் நல்லது? என்ற தண்ணீரைப் பற்றிய இரண்டு கேள்விகளுக்கு விடை கண்டிருக்கிறோம்.

5

பழம் தேய்த்து குளிக்கலாம்!



நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் உணவாலும், தண்ணீராலும் வளர்க்கப்படுகிறது. உடலிற்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியமானதோ, அதே அளவிற்கு தண்ணீரும் அவசியம். எனவே தான் உடலின் தண்ணீர்த் தேவையை நமக்கு தாகம் மூலம் அறிவிக்கிறது. உடல் கேட்கும் போது, கேட்கிற அளவிற்கு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். கொதிக்க வைத்த நீரில் உயிர்ச்சத்து குறைந்து விடுவதால் சாதாரணத் தண்ணீர்தான் உடலிற்கு ஏற்றது என்பதையும், நம் உதட்டில் படுகிற மாதிரி தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும் என்பதையும் பார்த்தோம்.

தண்ணீரை குடிக்க மட்டுமின்றி – குளிப்பதற்கும் நாம் பயன்படுத்துகிறோம். குளிப்பது பற்றி இப்போது பார்க்கலாம்.

குளித்தல் என்றால் என்ன? நாம் ஏன் அதை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்? நம்மில் பெரும்பாலோருக்குத் தெரியும் உடலை சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற்காகத்தான் குளிக்கிறோம். இந்த சுத்தம் என்பது உடலின் மேற்புற அழுக்குகளை நீக்கும் புறச்சுத்தம் அல்ல. உடலின் உள்ளுறுப்புகள் மற்றும் செல்களில் இருந்து வெளியேறும் கழிவுகளை நீக்கும் அகச்சுத்தம்.

உடலின் உட்புறம் இருந்து என்ன கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன?

குளித்தல் என்ற சொல்லின் விளக்கத்தைத் தெரிந்து கொண்டாலே – உடலின் கழிவுகள் எவை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். குளித்தல் என்றால் – குளிர்வித்தல் என்று பொருள். எதைக் குளிர்விப்பது? உடலைத்தான்.

உடலின் உட்புறமிருந்து உருவாகும் கழிவுவான வெப்பத்தை வெளியேற்றுவதற்காகத்தான் நாம் குளிக்கிறோம். நம் தோல் தண்ணீரில் முழுமையாக நனையும் போது உடலிலிருந்து வெப்பம் வெளியேறுகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. இதற்காகத்தான் குளியல்.

உடலில் இருந்து வெப்பம் வெளியேறுகிறது என்பதை நம்மால் உணரமுடியுமா? நிச்சயமாக உணர முடியும். பாத்ரூமில் நீங்கள் குளிக்கும் போது உள்ளே கண்ணாடி இருந்தால் குளித்த பின்பு அதில் வெப்பத்தின் ஆவி படர்ந்திருப்பதைப் பார்க்க முடியும். பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கும் போதும் இவ்வாறு இருப்பதை நம்மால் உணர முடியும்.



உடலில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காகத்தான் குளிக்கிறோம் என்றால் – பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதுதான் நல்லதா? உண்மைதான். பச்சைத் தண்ணீரில் குளிப்பதுதான் நல்லது. ஆனாலும், தண்ணீரின் தன்மையே குளிர்ச்சிதான் என்பதால் வெந்நீரிலும் குளிக்கலாம் – தவறில்லை. அப்போதும் உடலின் வெப்பம் வெளியேறத்தான் செய்யும்.

அதே போல, சோப்பைப் பயன்படுத்தாமல் அருவிகளில் குளிக்கும் போது நம்முடைய தோலின் மேற்பகுதியில் இருந்து பிசுபிசுப்பான எண்ணெய் போன்ற பொருள் வெளியேறுவதை நம்மால் உணர முடியும்.

அருவிகளில் குளிக்கும் போது மட்டும்தான் இப்படி கழிவு வெளியேறுகிறதா? என்றால் இல்லை. நாம் வீட்டில் தினமும் சோப்பைப் பயன்படுத்துவதால் அந்தக் கழிவுப்பொருள் வெளியேறுவதை நம்மால் உணர முடிவதில்லை. எனவேதான், சோப்பைப் பயன்படுத்தாமல் அருவிகளில் குளிக்கும் போது புத்துணர்ச்சியை உணர்கிறோம். அதே போல வீட்டில் குளித்தாலும் புத்துணர்ச்சியை உணர முடியும்.

உடலில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காகத்தான் குளியல் என்றால் எதற்காக சோப்பைப் பயன்படுத்துகிறோம்? சுத்தம் என்பதை நாம் உடலின் மேற்புறச் சுத்தம் என்று புரிந்து கொண்டிருப்பதால் சோப்பைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

தோலில் அமைந்துள்ள வியர்வைத் துளைகள் மூலம் தோல் சுவாசிக்கிறது. தோலின் மீது தடவப்படும் பொருட்களை உள்ளே ஈர்த்துக்கொள்கிறது. உள்ளிருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. இப்படி செயல்படுகிற தோலின் மீது சோப்பை நாம் தேய்த்துக் குளிக்கிறோம்.

சோப் என்பது வெண்மயாக்கும் ரசாயனம் (ப்ளீச்சிங் கெமிக்கல்) மற்றும் செயற்கை மணம் இன்னும் பல ரசாயனங்கள் நிறைந்த பொருளாகும். அதனால்தான் சோப்பைப் பயன்படுத்தியவுடன் நுரை வருகிறது. அந்த ப்ளீச்சிங் கெமிக்கல் நம் தோலின் மூலம் உடலிற்குள் செல்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். குளித்தல் என்பதே – வெப்பத்தை வெளியேற்றும் வேலை. அதற்குப் பதிலாக நாம் புதிய கழிவுகளை தோலிற்குள் அனுப்பிவிட்டு – குளியல் என்கிறோம்.

சோப்பைப் பயன்படுத்தி நாம் குளிக்கும் போது உடல் சுத்தமாவதில்லை. மாறாக மேலும் அசுத்தமடைகிறது. அப்படியானால் சோப்பிற்குப் பதிலாக என்ன பயன்படுத்துவது?

உண்மையைச் சொன்னால் – குளிப்பதற்கு வெறும் தண்ணீரே போதும்தான். வேறு பொருட்கள் அவசியமில்லை. இப்படிக் குளித்தோமானால் உடலின் முழுமையான புத்துணர்ச்சியை நம்மால் உணர முடியும். ஆனாலும் நம்முடைய நகர வாழ்க்கையில் தூசிகளும், வியர்வையும் ஏதாவது ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்தி குளிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சோப்பிற்கு மாற்றாக என்ன பயன்படுத்தலாம்?

ஹெர்பல் ஃபேசியல் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அதில் முகத்தை அழகுபடுத்த, மென்மையாக்க என்ன பழங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள் என்று தெரியும் தானே? எல்லாவிதமான பழங்களுமே குளிப்பதற்கு ஏற்றவைதான். பழத்தை உடலின் மேல் பூசிக்கொண்டு சிறிது காய வைத்து அப்புறம் குளிக்கலாம். வாழைப்பழம், பப்பாளி... இப்படி கனிந்த சதைப்பகுதியுள்ள எல்லா பழங்களுமே குளியலுக்குச் சிறந்தவை. இது பழக்குளியல். அதே போல, பயறு மாவு, கடலை மாவு போன்ற மாவுப்பொருட்களை எண்ணெய்த்தன்மை அதிகமுள்ள தோலுள்ளவர்கள் பயன்படுத்தலாம். இன்னும், எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை தோலின் மேல் தடவி, அது உலர்ந்த பிறகு குளிக்கலாம்.

அதே போல உடல் சோர்வாக உணரும் போதெல்லாம் வெறும் தண்ணீரை மட்டும் பயன்படுத்தி குளிக்கலாம் அல்லது கை, கால், முகத்தை

தண்ணீர் ஊற்றி கழுவுங்கள். ஒரே நாளில் எத்தனை முறை தேவைப்பட்டாலும் இப்படி எளிமையாகக் குளிக்கலாம்.

குளித்தலில் இன்னும் ஒரு விஷயம். குளிப்பதில் முழு உடலும் நனையும் படி குளிப்பது ஒன்றுதான் முழுமையான குளியல். தலைக்கு மட்டும் குளிப்பது, உடலுக்கு மட்டும் குளிப்பது என்று குளிக்க முடியாது. அப்படி குளிக்கும் போது, எந்தப் பகுதியில் தண்ணீர் படவில்லையோ அப்பகுதியில் உடலின் வெப்பம் முழுவதும் சேர்ந்து விடும். உதாரணமாக உடலுக்கு மட்டும் குளிக்கும் போது, தலைப்பகுதியில் வெப்பம் தங்கிவிடும். இப்படி குளித்துப் பழகியவர்களுக்கு தலை தொடர்பான தொந்தரவுகள் அடிக்கடி தோன்றும்.

முழுமையாக உடல் நனையும்படி தண்ணீரில் குளிக்கும் போதுதான் உடலின் வெப்பம் வெளியேறி, நாம் புத்துணர்ச்சியை அடைய முடியும். எனவே தலை முதல் கால் வரை முழுமையாக நனையும்படி தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். புத்துணர்வு அடையுங்கள்.

6

பசித்துப் புசி!



பசித்துத் தான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற இயற்கை விதியை அறிந்திருந்தாலும், நாம் அதன்படி நடப்பதில்லை. தேவையான போது பசியின் மூலம் நம்மிடம் உணவு கேட்கிறது உடல். ஆனால், நாம் உண்ணாமல் இருப்பதற்கான காரணத்தைத் தேடுகிறோம். தொடர்ந்து புறக்கணித்தால், பசி நம்மைப் புறக்கணித்துவிடும்.

தண்ணீரை நாம் எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றிப் பார்த்தோம். எப்போது தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும், எப்படி குடிக்க வேண்டும், எந்தத் தண்ணீர் நல்லது என்பவைகளையும், குளித்தலில்

தண்ணீரின் பங்கு என்ன என்பதையும் விரிவாகப் பார்த்தோம். அடுத்த விஷயம் பசி.

பசி என்ற விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் நான்கு கேள்விகள் நம்முன் நிற்கின்றன.

எப்போது சாப்பிட வேண்டும்? எதைச் சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும்?

ஒவ்வொரு கேள்விக்கான பதிலையும் ஆராய்வோம்.

நாம் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்? என்ற கேள்வியை முதலில் நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்வோம். இந்த உடல் சக்தியோடு, ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காகத் தான் நாம் சாப்பிடுகிறோம். ஆக, உடலிற்காகத்தான் சாப்பிடுகிறோம். அப்படியானால் உடல் கேட்கிற போது கொடுக்க வேண்டுமா? அல்லது நாம் நினைக்கும் போதெல்லாம் கொடுக்கலாமா? உடலுக்காக நாம் சாப்பிடுவது உண்மையானால் உடல் கேட்கிற போது கொடுப்பதுதானே நியாயம்? நம்முடைய உடல் உணவைக் கேட்கிறதா இல்லையா? என்பதையும், உடல் வேறு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கிறதா? என்பதையும் அறியாமல் நாம் உடலுக்குக் கொடுக்கும் உணவுகள் நிச்சயமாக சக்தியைத் தராது. மாறாக, உடலின் உள்ளுறுப்புக்களில் கழிவுகள் பெருக வழி செய்யும்.

நாம் அணிந்திருக்கிற கைக்கடிகாரம் தனக்கான சக்தியை பேட்டரியில் (செல்லில்) இருந்து பெற்றுக்கொள்கிறது. ஒருநாள் கைக்கடிகாரம் நிற்கிற போதுதான் நாம் காலியான பேட்டரியை அகற்றி விட்டு புதிய சக்தியுள்ள பேட்டரியைப் பொருத்துகிறோம். நல்ல நிலையில் கடிகாரம் ஓடிக்

கொண்டிருக்கும் போதே நமக்கு நேரம் இருக்கிறது என்பதற்காக, கூடுதலாக ஒரு பேட்டரியை கடிகாரத்தில் பொருத்த முயன்றால் கடிகாரம் என்ன ஆகும்? இன்னும் கூடுதலான சக்தி சேமிப்பில் இருக்கட்டும் என்று நினைத்து நான்கு, ஐந்து பேட்டரிகளை கடிகாரத்திற்குள் பொருத்த முடியுமா? முடியாது என்பதை நாம் அறிவோம். எனவே இப்படி பொருத்த முயல்வதில்லை.

ஒரு சாதாரணக் கருவியான கைக்கடிகாரத்திற்குக் கூட அது கேட்கும் போதுதான் சக்தியைத் தர முடிகிறது. கூடுதலாகக் கொடுக்க முடிவதில்லை. ஆனால், நம் உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் தன்னிகரில்லாத அற்புதம். அதை உலகின் எந்தக் கருவியோடும் ஒப்பிட முடியாது. அப்படிப்பட்ட உயிரணுக்கள் கோடிக்கணக்கில் இணைந்து உருவான நம் உடலை நாம் எப்படி அணுகுகிறோம்? நமக்கு நேரம் கிடைக்கிற போது சாப்பிடுவது. உடல் கேட்கிற போது சாப்பிடுவதில்லை. உடலின் அனைத்துவிதமான இயக்கங்களின் அடிப்படை ஆதாரமே பசி தான். பசித்து நாம் உண்ணும் உணவைச் செரித்துத் தான் முழு உடலின் ஆரோக்கியமும் நிலைப்படுத்தப்படுகின்றது.

சாப்பிடுவது என்பதை ஒரு கட்டாயக் கடமையாகச் செய்யக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் நம் உடல் சுவையுணர்வை அளித்திருக்கிறது. சுவைக்காகவாவது நாம் சாப்பிடுவோமல்லவா? பசி என்பது உடலின் சக்தித் தேவையை அறிவிக்கிறது. உணவைச் செரித்து உடலுக்குச் சக்தியளிக்க உள்ளுறுப்புக்கள் தயார் என்பதை பசி நமக்கு அறிவிக்கிறது. ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம்? பசிக்கிற போது சாப்பிடுவதில்லை. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு கிடைக்காத போது உடல் உள்ளுறுப்புக்களைப்

பராமரிக்கிற வேலைகளைச் செய்வதற்காக போய்விடுகிறது. நமக்கு நேரம் கிடைக்கிறது என்பதற்காக பசி இல்லாத போது நாம் சாப்பிடுகிறோம். பசியிருக்கும் போது சாப்பிடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால், பசியில்லாத போது சாப்பிடுவது உடலில் கழிவுகள் தேங்க வழிவகுக்கும். சரி ..பசி போய்விட்டது. இனி எப்போது சாப்பிடலாம்? அடுத்த முறை பசி வரும் போதுதான் நாம் சாப்பிட வேண்டும்.

வயிறு காலியாக இருந்தால், நேரத்திற்குச் சாப்பிடாவிட்டால் "அல்சர்" வரும் என்று கூறுகிறார்களே? என்று நமக்கு கேள்வி உருவாகும். இரைப்பையில் புண் பசித்துச் சாப்பிடாததால் ஏற்படுவதல்ல. மாறாக, தேவைக்கு அதிகமாக, உடல் கேட்காத போது சாப்பிடுவதால் ஏற்படுவது. பசிக்கும் போது இரைப்பையில் அமிலங்கள் தயாராக இருக்கும். அப்போது நாம் சாப்பிடாவிட்டால் அந்த அமிலங்கள் அங்கேயே இருக்கும். அவை இரைபையை ஓட்டை போட்டு விடாது. ஏனென்றால் அந்த அமிலங்களைத் தயாரிப்பதே இரைப்பைதானே? இரைப்பையின் சுவர்களை ஓட்டை போடும் அளவிற்கு நம் செரிமான மண்டலத்தில் எந்த ஒரு அமிலமுமே இயற்கையில் இல்லை. நம் உடலில் கழிவுகள் தேங்கும் போது அதிலிருந்து சுரக்கும் அமிலங்கள்தான் இரைப்பைச் சுவர்களை அரிக்கும் தன்மையுடையது.

நாம் சாப்பிடுவதற்காக தட்டு நிறைய சாப்பாட்டை வைத்திருக்கிறோம். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது பசி தீர்ந்து, வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படுகிறது. இப்போது சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டிய நேரமாகும். தட்டில் நிறைய சோறு மிச்சமிருந்தாலும், உடல் போதும் என்று சொல்கிற போது நிறுத்திக் கொள்ளத்தானே வேண்டும்? ஏனென்றால்

உடலிற்காகத்தானே சாப்பிடுகிறோம். அப்படி நிறுத்திக் கொண்டால் மிஞ்சிய சோற்றை குப்பைத் தொட்டியில் போடுகிறோம். அவ்வாறு நிறுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் குப்பைத் தொட்டியில் போட வேண்டிய சோற்றை இரைப்பையில் போடுகிறோம். இப்போது இரைப்பை குப்பைத் தொட்டியாக மாறுகிறது. சாதாரணச் சோறுதானே... கொஞ்சம் கூடுதலாக உள்ளே போய்விட்டால் என்ன? இப்படி பயமுறுத்துகிறீர்களே? என்று தோன்றுகிறதா? நாம் ஒரு நாள், இரண்டு நாள் இப்படிச் செய்யவில்லை. எப்போதுமே பசியை விட அதிகமாகவோ, பசியற்ற நிலையிலோ சாப்பிடுகிறோம்.

ஒரு தட்டில் நீங்கள் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் சாதாரண சோற்றை பிசைந்து வைத்துவிடுங்கள். மூன்று, நான்கு நாட்களில் அது என்னாகும்? முதலில் பிசு பிசுப்பாக மாறி, குழைந்து போகும். அப்புறம் நாற்றமெடுக்கத் துவங்கும். இதே நிலையில் நீண்ட நாட்களுக்கு விட்டு விட்டால் என்ன ஆகும்? கழிவாக மாறிய உணவிலிருந்து உருவாகும் அரிக்கும் தன்மை கொண்ட அமிலம் சாப்பாடு வைத்திருந்த உலோகத் தட்டையே ஓட்டையாக்கி விடும். நம்முடைய குடலும், இரைப்பையும் இரும்பினால் ஆகியிருந்தால் கூட நாம் உள்ளே அனுப்பும் கழிவுகளில் ஓட்டை விழுந்திருக்கும். ஆனால் நம்முடைய உள்ளுறுப்புகள் மிகவும் மென்மையான திசுக்களால் ஆனவை. அளவுக்கு மீறி நாம் உடலுக்குள் தள்ளும் கழிவுகளைத் தாங்குமா? சாதாரணச் சோறுதான். அது உள்ளே போய் என்னவாக மாறுகிறது என்பது நாம் எப்போது சாப்பிடுகிறோம், எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது.

எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்ற கேள்விக்கு நம் முன்னோர்கள் பதில் தருகிறார்கள் "பசித்துப் புசி" என்று. இந்தப் பசியை நாம் முழுமையாக நாம் உணர இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும்? பசி என்பது எப்படி இருக்கும்? அதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

பசித்துத் தான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற இயற்கை விதியை நாம் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தாலும், எப்போதும் பசித்துச் சாப்பிடுவதில்லை என்பதுதான் எதார்த்தம். நம்முடைய அவசர வேலைகள், அலுவலகப் பணிகள் என்று பசியைப் பின்பற்றாமல் இருப்பதற்காக ஏகப்பட்ட காரணங்களை நாம் வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், உடலிற்கு புறக்காரணங்களைப் பற்றிய அக்கறையில்லை. உடலிற்குத் தேவையான போது பசியின் மூலம் நம்மிடம் உணவு கேட்கிறது. நாம் உண்ணாமைக்கான காரணங்களை தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். தொடர்ந்து நாம் பசியை புறக்காரணங்களால் புறக்கணிப்போமானால் – பசி நம்மைப் புறக்கணிக்கும்.

பசி எப்படி நம்மைப் புறக்கணிக்கும்?

பசி என்ற உணர்வற்றுப் போவோம். உடல் எவ்வளவு தளர்ந்து போனாலும், பசி என்ற உணர்வு ஏற்படாது. அதே போல, பசி எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கும் – எவ்வளவு சப்பிட்டாலும் குறையாது. உடல் சோர்வும், பசியும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். இவைகள் எல்லாம் பசியைப் புறக்கணிப்பதால் தோன்றும் விளைவுகள்.

நம்முடைய உடலின் ஒட்டு மொத்த இயக்கத்திற்கு அடிப்படையாய் அமைவது உணவு தான். உணவைக் கேட்கும் இயற்கையின் குரல்தான் – பசி. உடலின் அஸ்திவாரத்தை – அடிக்கட்டுமானத்தை நாம் சரியாகப்

பின்பற்றவில்லையானால் ஆரோக்கியம் எங்கிருந்து வரும்? பசி என்பது கட்டாயமாக நாம் பின்பற்ற வேண்டிய விஷயம்.

பசியை முதலில் உணர வேண்டும். இப்போது சாப்பிட்ட உணவோடு, அடுத்த நேரம் உடல் உணவு கேட்கும் வரை – பசிக்கும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும். 2 மணியாகி விட்டது, 4 மணி மணியாகி விட்டது என்று கடிகாரத்தைப் பார்த்துப் பதறாமல் பசிக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும். இப்படி பசியைக் கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் – காத்திருக்கும் நேரத்தில் வேறெதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பது.

உணவு என்றால் தட்டு நிறைய அரிசிச் சோற்றை நிரப்பி, குழம்பு ஊற்றி பிசைந்து சாப்பிடுவது என்றும், அல்லது ஹோட்டல்களில் இருக்கும் விலைப்பட்டியலில் உள்ள பொருட்கள் மட்டும்தான் என்றும் நினைக்கிறோம். ஆனால் உண்மை என்ன தெரியுமா? தண்ணீரைத் தவிர அனைத்துமே உணவுதான். சுவை வெளிப்படுபவை அனைத்துமே உணவு தான். தண்ணீரில் மட்டும் தனிச்சுவை தெரியாது. மற்ற எல்லாவற்றிலும் சுவையை நம்மால் உணர முடியும்.

அப்படியானால் டீ, காபி எல்லாம் உணவுகளா? நிச்சயமாக. குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், டீ, காபி, மோர்... என்பவையெல்லாம் திரவ உணவுகள். நாம் உணவுகள் என்று கூறுபவை திட உணவுகள். ஆக, இரண்டுமே உணவுகள் தான். நல்ல பசி இருக்கும் போது ஒரு டீ சாப்பிட்டால் பசி மறைந்து விடுவதை நாம் உணர முடியும். அதே போல, நொறுக்குத் தின்பண்டங்கள், வடை அனைத்துமே உணவுதான். பசி

இருக்கும் போது இது போன்ற சிறு உணவுகளை நாம் சப்பிட்டு விட்டு, ஒன்றுமே சாப்பிடவில்லை என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்போம்.

பசியா? இல்லையா?

பசியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால் – தேவைப்படும்போது வெறும் தண்ணீர் மட்டும் குடித்துக் கொண்டு காத்திருக்க வேண்டும்.

நம்முடைய தினசரி பழக்கம் என்னவாக இருக்கிறது? தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் டீ, காபி சாப்பிடுகிறோம். கொஞ்ச நேரத்தில் காலை உணவையும் எடுத்துக் கொள்கிறோம். திரவ உணவு உள்ளே போய் விட்டால் அப்புறம் எங்கிருந்து பசி வரும்? அப்புறம் அலுவலகம் சென்று பதினோரு மணிக்கு வடை, டீ. தொடர்ந்து மதிய நேரத்தில் பசியில்லாமல் உணவு. அப்புறம் மூன்று மணிவாக்கில் டீ, ஐந்து மணிக்கு சிற்றுண்டியோடு டீ. இப்படி தொடரும் நம் உணவுப் பழக்கத்தில் பசி வருவதற்கான சிறு இடைவெளி கூட இல்லையே?

பால் என்பது எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத பொருள். கடுமையான உடல் உழைப்பு இருந்த காலத்தில் பாலை குறைவாகப் பயன்படுத்தினார்கள். நாம் உடல் உழைப்பு முற்றிலும் இல்லாமல் அதிகளவில் பாலை டீ, காப்பி போன்றவற்றில் பயன்படுத்துகிறோம். பாலை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் போது – செரிமானக் கோளாறுகள், அஜீரணம், சளி, இருமல், நுரையீரல் தொடர்பான தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இப்படி – பசிக்காகக் காத்திருக்கும் போது எதுவும் சாப்பிடாமல் சாப்பிடாமல் இருந்தால் பசியை விரைவாக உணர முடியும். பசியில்லை அல்லது மிகக் குறைவான பசியை உணர்கிறீர்கள் என்றால், பழச்சாற்றைப் பருகலாம். நாம் சாப்பிட உணவுகள் முழுமையாகச் செரித்த பின்பு, முழுப்பசி வெளிப்படும்.

பசி என்பது எப்படி இருக்கும்?

வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற உணர்வு, வெப்பம் பரவுவது போன்ற உணர்வு, வயிற்று வலி ஏற்படுவது போல தோன்றுதல், சாப்பிட தாமதமானால் கைகால் நடுங்குதல், கோபம் கோபமாக வருதல் – இவை எல்லாம் பசியின் அறிகுறிகள் இல்லை. பசி ஏற்படுவதற்காக வயிறு சுத்தமாகிக் கொண்டிருப்பதன் வெளிப்பாடு. அப்படியானால், பசி என்பது எப்படி இருக்கும்? பசி என்பது ஒரு மென்மையான உணர்வு. அதை உணர்ந்து பார்த்தால் மட்டும் தான் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

பசி ஏற்படும் வரை காத்திருங்கள். இது பசிதானா? என்று சந்தேகம் ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் தண்ணீர் குடியுங்கள். உண்மையான பசி – தண்ணீரைத் தாண்டி அதிகரிக்கும். இரைப்பையின் வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட பொய்ப் பசி தண்ணிரில் கரைந்து போகும். உணவின் முதல் படி – பசித்துப் புசித்தல். இரண்டாம் படி அளவை அறிதல். நமக்குத் தேவையான உணவின் அளவை எப்படி அறிவது?

7



பசியும் ருசியும்



உணவை நாம் சாப்பிடுவது உடலிற்காகத்தான். எனவே உடலின் தேவையான பசியை நாம் உணரும் போதுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும், பசி எப்படி இருக்கும் என்பதையும் பார்த்தோம்.

மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் இடைவெளி விட்டு சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பது என்ற கொள்கையை நம்மில் பலரும் கடைப்பிடித்து வருகிறோம். இது சரியா? உணவு செரிப்பதற்காக ஆகும் சராசரி நேரத்தை ஒன்றரை மணி நேரத்தில் இருந்து நான்கு மணி நேரமாக அறிவியல் வரையறுத்துச் சொல்கிறது. இது சராசரியான அளவாகும். நம் உடலின் தேவையைப் பொறுத்து இந்த நேரம் மாறுபடலாம்.

இரண்டு, மூன்று நாட்கள் உணவு உண்ணாமல் முழு விரதம் இருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பசி தோன்றி, தோன்றி மறைகிறது. உடல் சோர்வாகி, கண்கள் பஞ்சடைத்துப் போகின்றன. காதின் கேட்கும் திறன் குறைகிறது. நம் உடலுக்கு உடனடி சக்தி தேவைப்படும் அளவிற்கு தளர்ந்து போயிருக்கிறது. இப்போது நாம் ஒரு உணவை ஒரு கவளம் உண்கிறோம். முதல் கவளம் வாயிற்குள் போன உடனேயே கண்களில், காதுகளில் ஒரு மாற்றத்தை உணர முடியும். உடலின் புத்துணர்ச்சியையும் உணர முடியும்.

நாம் சாப்பிட்ட ஒரு கவள உணவு மெல்லும் போதே சக்தியாக மாறுகிறதா என்ன? அறிவியலின் அடிப்படையில் ஒரு உணவு இரைப்பைக்குப் போய் முதல் கட்ட செரிமானம் நடந்து, அப்புறம் சிறுகுடல் – பெருங்குடல் என்று ஒரு சுற்று முடிந்து சக்தியாக மாறுவதற்கு நான்கு மணி நேரம் ஆகும் அல்லவா? அப்புறம் எப்படி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதே உடலிற்கான உடனடி சக்தி கிடைத்தது?

உடலின் தேவையைப் பொறுத்து உணவில் இருந்து உடனடி சக்தி பெறப்படுகிறது. வாயில் நாம் உணவை மெல்லும் போதே – அதிலிருந்து உடனடி சக்தியை உடல் கிரகிக்கிறது. செரிமானம் என்பது துவங்கும் இடம்

வாய்தான். உடலின் தேவையைப் பொறுத்து சக்தியாக மாறும் நேரம் மாறுபடுகிறது. எனவே சராசரியான கணக்கை வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது சரியான முறை அல்ல. உங்கள் உடலுக்கு எப்போது உணவு தேவைப்படுகிறதோ – அப்போது சாப்பிடுவது தான் சிறந்தது.

உணவின் முதல் படி – பசித்துப் புசித்தல். இரண்டாம் படி அளவை அறிதல். நமக்குத் தேவையான உணவின் அளவை எப்படி அறிவது? என்ற கேள்விக்கு விடை தேடலாம்.

நமக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பதை யார் முடிவு செய்வது? ஏறகனவே முடிவு செய்யப்பட்ட சராசரி கணக்குகளின் அடிப்படையில் உணவின் அளவை தீர்மானிக்க முடியாது. அப்புறம் எப்படி தீர்மானிப்பது?

உணவை நாம் உடலிற்காகத்தான் சாப்பிடுகிறோம். அப்படி என்றால் உணவின் அளவையும் உடலே முடிவு செய்யும். நாம் சாப்பிடும் போது அளவு பற்றிய கவனம் மிகவும் முக்கியம். தமிழ்ப் பழமொழி சொல்கிறது “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு”.

அமிர்தம் என்பதை எப்படிப்பட்டதாக நம் புராணங்கள் கூறுகின்றன?

உணவிலேயே உயர்நிலை உணவு. கழிவுகளே இல்லாத சக்தியால் நிரம்பிய உணவு. அப்படிப்பட்ட மிகச்சிறந்த உணவாகக் கருத்தப்படும் அமிர்தம் – கொஞ்சம் அதிகமானால் என்ன ஆகும் என்று நம் பழமொழி சொல்கிறது? அமிர்தமே நஞ்சு. அளவு என்பது அமிர்தத்தைக் கூட நஞ்சாக்கும் தன்மை கொண்டது. அமிர்தமே நஞ்சாகும் என்றால் நாம் தினமும் உண்ணும் சாதாரண உணவுகளின் அளவு அதிகரித்தால் என்ன ஆகும்?

அளவறிந்து உண்!

உணவை எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது அளவு.



நம்முடைய உணவின் அளவை நிர்ணயிக்க மூன்று வழிகள் இருக்கின்றன. முதல் வழி – வயிற்றைக் கவனிப்பது. உணவு சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதே வயிறு நிறையும் உணர்வை கவனிப்பது. இந்த நிறையும் உணர்வு கொஞ்சம் அதிகமானால் வயிறு கனமாக மாறும். நாம் சாப்பிடும் போது கவனித்துச் சாப்பிட்டால் இரண்டொரு முறைகளில் வயிறு நிறையும் உணர்வைக் கண்டுபிடித்து விடலாம். சாப்பாடு நாம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்காகத்தான் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் சாப்பிட்ட முடித்தவுடன் சுறு சுறுப்பு குறைந்து, மந்தமாக மாறுகிறதா? அப்படி என்றால் உணவின் அளவு அதிகரித்திருக்கிறது என்று பொருள்.

வயிற்றைக் கவனிப்பதன் மூலம் உணவின் அளவை மிகச் சரியாக நிர்ணயிக்க முடியும். நம் ஏப்பத்தை வைத்து வயிறு நிறைந்து விட்டது என்று அறிந்து கொள்ள முடியுமா? இரைப்பை காலியாக இருக்கும் போது காற்று

நிரம்பி இருந்தாலும் நாம் சாப்பிடத் துவங்கியவுடன் ஏப்பம் வந்துவிடும். அதே போல, செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு தண்ணீர் குடித்தாலும், சும்மா இருக்கும் போதும் ஏப்பம் வந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே, ஏப்பம் என்பது அளவை நிர்ணயிக்கும் முழுமையான காரணி இல்லை.

வயிறு நிறையும் உணர்வை அறிவதுதான் சரியானது. இந்த அறிதலை நாம் துவங்கி, பின்பற்றி வந்தால் மற்ற இரண்டு அளவு அறியும் முறைகளும் தானே புரிந்து விடும்.

அளவை அறிவதிலுள்ள மற்ற இரண்டு முறைகளைப் பார்க்கலாமா?

நம்முடைய உணவின் அளவை நாம் புரிந்து கொள்ள வயிறு நிறையும் உணர்வைக் கவனிக்க வேண்டும். இந்த நிறை உணர்விற்குப் பின்னால் வயிறு கனமாக மாறும். எனவே வயிறு நிறையும் உணர்வைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியம்.

நம் உணவின் அளவை அறிதலில் இரண்டாவது முறை – ருசி அறிதல். நாம் உணவை எப்படி பசிக்காக சாப்பிடுகிறோமோ அதுபோலவே ருசிக்காகவும் சாப்பிடுகிறோம்.

இப்படி ருசிக்காக சாப்பிடுவது தவறு என்று கூட சிலர் சொல்வார்கள். ரசாயனம் சேர்க்கப்பட்டு செயற்கையாக ருசியை அதிகப்படுத்தி சாப்பிடுவதுதான் தவறு. அப்படி செயற்கை சுவைக்காக சாப்பிட்டுப் பழகிவிட்டால், அந்தச்சுவை நம்மை அடிமையாக்கி விடும். ஆனால், சாதாரண உணவுகளில் ருசிக்காகவும் சாப்பிடலாம்.

பசியோ, உணவின் தேவையோ இல்லாமல் இருக்கும் போது ஒரு உணவைப் பார்க்கிறோம். அதன் மணமும், அதன் தன்மையும் நம்மை

ஈர்க்கிறது. ஆனாலும் பசி இன்னும் ஏற்படவில்லை. இப்போது சாப்பிடுவதுதான் ருசிக்குச் சாப்பிடுவது. இது ஒன்றும் தவறில்லை. இதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் உணவின் அளவுதான்.

சுவைக்காக நாம் சாப்பிடும் உணவை வாயில் வைக்கும் போது நாக்கை கவனிக்க வேண்டும். ஒன்றிரண்டு முறை அந்த உணவை சுவைபார்த்த பிறகு நாக்கில் உணவின் ருசி மறைந்து விடுவதை நாம் அறிய முடியும். இப்படி சுவை மறைந்த பிறகு ருசிக்காக நாம் சப்பிடும் உணவை நிறுத்தி விட வேண்டும். நாம் எவ்வாறு பசி நிறைந்தவுடன் உணவை நிறுத்த வேண்டுமோ, அதே போல ருசி நிறைந்த பிறகும் உணவை நிறுத்த வேண்டும். இப்படி சாப்பிட்டால் பசிக்கும் சாப்பிடலாம். ருசிக்கும் சாப்பிடலாம்.

பசித்துச் சாப்பிடும் போது வயிறு நிறையும் உணர்வைக் கவனிப்பது போலவே, சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது நாக்கின் நிலையைக் கவனிக்க வேண்டும். முதலில் நாம் சாப்பிட ஆரம்பித்த போது இருந்த உணவின் சுவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையத் துவங்கும். நாக்கின் சுவை முழுமையாக மறைந்து போனால் – அந்த உணவு போதும் என்று பொருள். சுவை மறைந்த உடன் இரைப்பையைக் கவனித்தீர்களானால் அதன் நிறையும் உணர்வையும் ஒன்றாகப் பார்க்க முடியும். கொஞ்சம் பசி மிச்சமிருக்கிற உணர்வும் கூட சில நேரங்களில் ஏற்படும். இதைத்தான் நம் முன்னோர்கள் “பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு” என்று கூறுவார்கள்.

உணவில் இருந்து நாம் முழுமையான ஆற்றலை உடலுக்குக் கொடுக்க வேண்டுமானால் உடலின் தேவையையும், அளவையும் அறிந்து கொடுக்க வேண்டும். அளவு அதிகமானால் அது உடலின் கழிவாக மாறும்.

உணவின் அளவை வயிற்றின் நிறைவுணர்வைக் கொண்டும், நாக்கின் சுவை மறைவைக் கொண்டும் உணரலாம். இவை இரண்டையும் பின்பற்றினால் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதே மனதின் குரலில் போதும் என்ற உணர்வைப் பெற முடியும்.

முதலில் வயிற்றையும், இரண்டாவது நாக்கையும் கவனித்து வந்தால் உடலின் நிறைவை அறியலாம். இதைத் தொடர்ந்து செய்யும் போது உடலின் தேவை நிறைவடைவதற்கு முன்னதாகவே மனதின் குரலை நாம் கேட்க முடியும். இப்படி உணவின் அளவை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் உணவின் சக்தியை முழுமையாகப் பெற முடியும்.

உணவின் அளவை இவ்வாறு அறிந்து கொள்கிறோம். ஒருமுறை நாம் கண்டுபிடித்த அளவு அப்போதைக்கு மட்டும்தான். அடுத்த நேர உணவிற்கோ, அடுத்த நாள் உணவிற்கோ அதே அளவு உணவு பொருந்தாது. ஏன் என்றால் பசியின் தன்மை மாறிக்கொண்டே இருக்கும்போது, உணவு தேவைப்படும் அளவும் மாறிக்கொண்டெ இருக்கும்.

உடலின் தேவை, முதல் நேரம் உண்ட உணவின் செரிமானம், உடல் கழிவுகளின் வெளியேற்றம், உடல் உழைப்பு போன்ற பல்வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் உணவின் தேவையும், பசியும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

உடலியலின் அடிப்படையில் இரைப்பையின் அளவு என்பது ஒன்றுதான். அதில் மாறுபாடு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. முழு உடலின் ஆற்றல் தேவையைப் பொறுத்துத்தான் இரைப்பையின் மூலம் வெளிப்படும் பசியின் அளவும் இருக்கும். பசிக்கும் போது, தேவையான அளவிற்கு சாப்பிடுவது நம் நிலையான ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும்.

பசியின் அளவை விட அதிகமாக சாப்பிடுவது கழிவுகள் உடலில் தேங்குவதற்கு வழிவகுக்கும். இதே பழக்கம் தொடரும் போது அது தொந்தரவுகளாக மாறிவிடும். உடலின் உணவுத் தேவையும் – அளவும் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை.

குழந்தைகளின் உணவுத்தேவையை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? அவர்களுக்கான அளவுகளை எப்படி நிர்ணைப்பது?

௮

மழலை பசி அறிவோம்!



பசியறிந்து உண்பது ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை என்பது போல, குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பசி முக்கியம். உணவின் அளவு எல்லை மீறுவதுதான், குழந்தைகளுக்கு நோய் ஏற்பட முக்கியக் காரணம். குழந்தைக்கு பசிக்கிறது என்பதை எவ்வாறு அறிவது?

அழுகை மூலமாகத்தான் குழந்தைகளின் பசியை அறிய முடியும். அதேசமயம், குழந்தைகள் தங்களின் அனைத்துத் தேவைகளையும் அழுகை மூலமாகத்தான் வெளிப்படுத்தும். அதனால் அழுதவுடன் பாலூட்டுவது

கூடாது. குழந்தை அழுது தன் பசியை நமக்கு உணர்த்தவில்லை என்றால் குழந்தைக்கு இன்னும் பசிக்கவில்லை என்று பொருள். பசியில்லாதபோது உணவு அவசியமில்லை தானே?

பெரும்பாலான தாய்மார்கள், குழந்தை இரவில் பசிக்காக விழித்து அழுதால் தங்கள் தூக்கம் போய்விடும் என்று கருதி, இரவு குழந்தை தூங்குவதற்கு முன்னர் பால் புகட்டி விடுகிறார்கள். அப்படிப் புகட்டி விட்டால் இரவில் பசி வராது என்ற எண்ணம். அது தவறு.

குழந்தைகளுக்கு நுண்ணுணர்வு அதிகம். நம்முடைய உணவுத் தேவையின் அளவை நம்மால் எப்படி கண்டுபிடித்துவிட முடியுமோ, அதே போலத் தான் குழந்தைகளும். குழந்தைகளுக்கு உணவு அல்லது பால் கொடுக்கும்போது பசி இருக்கும் வரை மறுக்காமல் சாப்பிடுவர். பசி மறைந்து, வயிறு நிறைந்தவுடன் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விளையாட்டில் கவனம் செலுத்துவார்கள். மீறி கொடுத்தால், துப்பி விடுவர். அதுதான் அவர்களுக்கான உணவின் அளவு. நம்முடைய பார்வைக்கு உணவின் அளவு குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால், தனக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பதை குழந்தைதான் அறிய முடியும். பசிக்கும்போது சாப்பிடும் அளவை எல்லா நேரங்களிலும் சாப்பிட முடியாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகள் எல்லா தேவைகளையும் அழுகை மூலம்தான் அறிவிக்கும் என்பதால் பசிக்கு அழுகிறதா, தாகத்திற்கு அழுகிறதா என்று நம்மால் பிரித்து அறிய முடியாது. கைக் குழந்தைகளுக்கும் தாகம் உண்டு. இதைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் எளிது. எப்போதெல்லாம் குழந்தை அழுகிறதோ, அப்போ தெல்லாம் முதலில் நீர் கொடுங்கள். அதைக் குடித்து விட்டு

குழந்தை அமைதியானால், தாகத்திற்கான அழுகை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். குடிக்க மறுத்தால் அது பசிக்கான அழுகை. அந்தச் சமயத்தில் உணவு கொடுங்கள். பசிக்கும்போது உணவு கொடுத்து, போதும் என்றவுடன் விட்டு விடுவதுதான் குழந்தைகளின் நிரந்தர ஆரோக்கியத்திற்கான அடிப்படை.

மூன்று மாத குழந்தைக்கும், ஆறு மாத குழந்தைக்கும் ஒரே உணவே கொடுக்கலாமா? குழந்தைகளுக்கு எப்போது திட உணவு தருவது?

குழந்தைகளுக்கு நாம் கொடுக்க வேண்டிய உணவுகளைத் தீர்மானிப்பது அவர்களின் உடல்நிலைதான். குழந்தைகளுக்கு எப்போது உணவு தரலாம் என்ற கேள்விக்கு பசிக்கும் போது என்ற பதிலை அறிந்தோம். அவ்வாறு குழந்தைக்கு பசி ஏற்பட்டுள்ளதை அறிந்து, தேவையான அளவில் உணவு தர வேணடும்.

கைக்குழந்தைக்கான உணவுகள்!

குழந்தை பிறந்தவுடன் நாக்கில் தேன் தொட்டு வைக்கும் வழக்கம் நம் நாட்டில் உள்ளது. இப்போதுள்ள நாகரீக சமூகத்தில் தேனிற்கு பதில் வெள்ளை சர்க்கரையை தண்ணீரில் கரைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விடுகிறார்கள். இப்படி தேனை குழந்தைக்கு கொடுக்கும் முறையை “சேனை வைத்தல்” என்று கிராமங்களில் அழைப்பார்கள். பிறந்த குழந்தையின் செரிமானத்தை தூண்டி விடும் வேலையை இயற்கையான தேன் செய்யும் என்பதால்தான் இம்முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

தேனில் அறுசுவையும் கலவையாக இருக்கிறது. இனிப்பு சற்று கூடுதலாகத் தெரிந்தாலும், கசப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு என்ற ஆறு சுவைகளும் அதனதன் விகிதங்களில் தேனில் இருக்கிறது.



ஒவ்வொரு சுவையும் நம் உடலின் உள்ளுறுப்புகளில் முக்கியமான உறுப்பைத் தூண்டும் தன்மை படைத்தது. சீனாவின் மரபுவழி மருத்துவமான அக்குபங்சர் சுவையையும் – உள்ளுறுப்பையும் கீழ்க்கண்டவாறு பட்டியலிடுகிறது.

இனிப்பு – இரைப்பை

கசப்பு – இதயம்

துவர்ப்பு– மண்ணீரல்

புளிப்பு– கல்லீரல்

கார்ப்பு – நுரையீரல்

உவர்ப்பு– சிறுநீரகம்

இப்படி உள்ளுறுப்புகளைத் தூண்டும் இயற்கையான சுவைகளை உள்ளடக்கிய தேனை – குழந்தை பிறந்தவுடன் பயன்படுத்துவது அதன் உள்ளுறுப்புகளை இயற்கையான முறையில் வலிமையடையச் செய்வதற்காகத்தான். தேனிற்கு பதிலாக வெள்ளை சர்க்கரையைப்

பயன்படுத்துவதால் எந்த நன்மையும் இல்லை. மாறாக, குழந்தையின் இரைப்பையில் அதிகமான வெப்பம் உருவாகவும் இது காரணமாகிறது. தேன் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை; வெள்ளைச் சர்க்கரையை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பிரதானமானதும், உயர்ந்த உணவும் தாய்ப்பால் மட்டும் தான். முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளின் முழுமையான உணவாக தரப்பட வேண்டும். ஒரு குழந்தை தன்வாழ்நாள் முழுவதும் முழுமையான எதிர்ப்பு சக்தியோடும், ஆரோக்கியத்தோடும் இருப்பதை தாய்ப்பால் தீர்மானிக்கிறது. தாய்ப்பாலிற்கு நிகரான உணவு என்று உலகில் எதுவும் இல்லை.



முதல் மூன்று மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தையின் முழுமையான உணவாக இருக்க வேண்டும். மூன்றாவது மாதத்தின் இறுதியில் குறைந்த அளவில் பழச்சாறுகளை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். பழச்சாறுக்காக நாம் தேர்வு செய்யும் பழங்கள் சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்று அதிக தண்ணீர் கொண்டதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவைதான் செரிப்பதற்கு எளிமையானதாக இருக்கும். பழச்சாற்றில் சர்க்கரை எதுவும் கலக்காமல் கொடுக்க வேண்டும்.

முதன் முதலில் பழச்சாறு கொடுக்கும் போது ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே தர வேண்டும். குழந்தைகள் தங்கள் வழக்கமான உணவுகள்

மாற்றப்படும் போது அதற்கு பழகுவதற்காகவும், முழுமையாகச் செரிப்பதற்காகவும் அதிகமான நேரம் தூங்கி விடுவார்கள். அடுத்தடுத்த முறைகள் அதே உணவு பழகும் போது இது மாறிவிடும். ஒவ்வொரு முறை புதிய உணவுகள் மாற்றப்படும் போடும் இப்படி நிகழலாம்.

> **முதன்முதலாக பழச்சாறு கொடுக்கும்போது, ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை மட்டுமே தர வேண்டும். நான்காவது மாத துவக்கத்தில் சூப்பு சாப்பிடப் பழக்கலாம். குறைவான காரம், உப்பு சேர்த்து காய்கறிகளைக் குழைய வேக வைத்துத் தரலாம்.**

நான்காவது மாத துவக்கத்தில் பழச்சாறுகளைத் தொடர்ந்து சூப்புகளை அறிமுகம் செய்யலாம். நீங்கள் சைவமாக இருந்தால் காய்கறிகளைக் கொண்டு மிகக்குறைவான காரம், உப்பு சேர்த்து சூப்பு செய்து குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம். அசைவமாக இருந்தால் மட்டன் சூப் செய்து தரலாம். இதுதான் நாம் தரும் முதல் சமைத்த உணவு என்பதால் – அதில் மிகக் குறைவான அளவிலேயே மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நான்காவது மாத இறுதியில் குழந்தை சூப்புகளுக்கு பழகி விடும்படி கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால், பழச்சாறு, சூப்பு என்று மூன்று வகையான உணவுகளை நாம் பின்பற்றலாம். ஒரு நாள் பழச்சாறும், இன்னொரு நாள் சூப்பும் என தாய்ப்பாலோடு இணையாகக் கொடுத்துப் பழக்கலாம்.

இப்படி உணவு மாற்றம் செய்யும் போது இரண்டு விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒன்று – நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்தது தான். குழந்தை பசித்து அழும் போது மட்டுமே உணவு தர வேண்டும். இரண்டாவது – குழந்தைக்கு உணவு பிடிக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பழச்சாறு அல்லது சூப் கொடுக்கும் போது அதிகமான அளவை கடைவாயில் குழந்தை வெளியே தள்ளினால் கட்டாயப்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. குழந்தைக்கு இப்போது இந்த உணவு பிடிக்கவில்லை என்று அர்த்தம். முயற்சியை அப்படியே விட்டு விட்டு இன்னொரு நாள் அதே உணவை அறிமுகம் செய்யுங்கள். ஒரு சொட்டு கூட வாய்க்கு வெளியே வழிய விடாமல் குழந்தை அனைத்தையும் குடித்து விட்டால் மிகவும் பிடித்து விட்டது என்று பொருள்.

குழந்தைக்கு பிடித்த உணவு என்று அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டியதில்லை. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே – தேவையை அறிந்து இந்த உணவுகளைக் கொடுத்து வரலாம்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் குழந்தை உணவுப் பழக்கத்தில் திட உணவுகளை அறிமுகம் செய்ய வேண்டும். பற்கள் முளைக்காத நிலையில் திட உணவுகளை எப்படிக் கொடுப்பது? என்ன மாதிரியான உணவுகளை தரலாம் என்பதை தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

௯

6 மாதம் முதல் 1 வயது வரை

சிறுதானியக் கஞ்சியே சிறந்தது!

ஆறாம் மாதத்தில் கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, வரகு, சோளம் போன்ற சிறு தானியங்களை சம அளவில் எடுத்து லேசாக வறுத்து அரைத்து மாவாக்கி, கஞ்சியாகக் காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். சிறு தானியங்களில்தான் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கான அத்தனை சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன.



குழந்தைகளின் பசியையும், தேவையையும் பொறுத்து முதல் நான்கு மாதங்களில் என்ன விதமான உணவுகளைக் கொடுக்கலாம் என்பதைப் பார்த்தோம். முதல் ஆறு மாத உணவுகளில் தாய்ப்பால் பிரதான உணவாக

இருக்க வேண்டும். இளநீர், இனிப்பு கலக்கப்படாத பழச்சாறுகள், மசாலா குறைவான சூப் போன்றவற்றை மூன்றாம் மாத இறுதியில் துவங்கலாம்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் லேசான திட உணவுகளைப் பழக்க வேண்டும். குழந்தையின் ஈறுகள் இந்த மாதத்தில் கெட்டியாக மாறத்துவங்கியிருக்கும். பார்ப்போரின் கையை இழுத்து விரல்களைக் கடிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தைகளிடம் இம்மாதத்தில் பார்க்க முடியும். திரவமாகவும், முழு திட உணவாகவும் இல்லாதவற்றைத் தரலாம்.

ஆப்பிள், கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை நீராவியில் வேக வைத்து – கனிந்த சதைப்பகுதியை ஊட்டி விடலாம். அதைப் போல இயற்கையாகவே கனிந்த பழங்கள் வெள்ளரிப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம்... போன்றவற்றில் சதைப்பகுதியை கொடுத்துப் பழக்கலாம். திரவ உணவை குடித்துப் பழகிய குழந்தைகள், மெல்ல மெல்ல சுவைத்து, மென்று தின்பதற்குப் பழகுவார்கள். இப்படி நாம் மாற்றும் உணவுகள் ஒரு நாளில் ஒரு நேரம் மட்டும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற நேரங்களில் தாய்ப்பால் தர வேண்டும்.

ஆறாவது மாதத்தில் சத்து மாவு தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு, அதனை கஞ்சி மாதிரிக் காய்ச்சி கொடுக்கலாம். சிறுதானியங்களைக் கொண்டு மிகக்குறைவான அளவில் எளிதில் ஜீரணமாகும் பொருட்களாகத் தேர்வு செய்து சத்து மாவுக் கஞ்சியைத் தயார் செய்து கொள்ளலாம். இயற்கை அங்காடிகளிலும் இவ்வகை மாவுகளை தயார் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள்.



அவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். இந்த மாதத்தில் அரிசி உணவு தரத் துவங்கலாம். சோற்றில் கனிந்த பழங்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து பயன்படுத்தலாம். ஐந்தாவது மாதத்தில் நாம் கொடுத்து வந்த பீட்ரூ, கேரட், ஆப்பிள் போன்ற பழங்களை வேக வைத்து, அதன் சதைப் பகுதிகளை சோற்றில் பிசைந்து கொடுக்கலாம். அதே போல, சூப்புகளையும் சோற்றில் பிசைந்து கொடுக்கலாம்.

இப்போது படிப்படியாக நாம் சமைத்த உணவுகளை நோக்கி குழந்தையின் செரிமானத்தைக் கொண்டு செல்கிறோம். இவ்வுணவுகளைப் பயன்படுத்தும் போது, பகல் நேரத்தில் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும். இரவுகளில் தாய்ப்பால் தருவது நல்லது. பெரும்பாலும் இரவு நேரங்களில் திட உணவையோ, புதிய உணவுகளையோ அறிமுகம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

ஏன் இரவுகளில் இப்படிப்பட்ட உணவுகளைத் தரக்கூடாது? நம் உடலில் செரிமான ஆற்றலின் முழு வேலையையும் பகல் நேரத்தில் பயன்படுமாறு உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. ஏனெனில், இரவு நேரத்தில் நாம் தூங்கும் போது உடலின் உள்ளுறுப்புகளை ஒழுங்குபடுத்தும் சீரமைப்பு வேலையை உடல் துவங்குகிறது. இப்படி நம் உள்ளுறுப்புகள் சீரமைக்கப்படும் போது, அவை புதுப்பிக்கப்பட்டு, அவற்றின் கழிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த சீரமைப்பு வேலை முழுமையாக நடைபெற வேண்டுமானால், உடலிற்கு வேறு வகையான வேலைகள் இருக்கக்கூடாது. அதிலும் செரிமானம் போன்ற மிகப்பெரிய வேலைகள் இல்லாமல் இருந்தால், உடலின் முழுமையான ஆற்றல் சீரமைப்பு வேலையைச் செய்ய வசதியாக இருக்கும்.

எனவே தான் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இரவு நேர உணவை லேசானதாகவும், எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும் வைத்துக் கொள்வது நம் ஆரோக்கியத்தை சரியாக பராமரிக்க உதவும்.

முதல் ஆறு மாதங்களை இப்படி உணவு வரிசையை சரியாக வைத்துக் கொண்டால், அடுத்தடுத்த மாதங்களில் உணவின் அளவைக் கூட்டுவது, தாய்ப்பாலின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றை நாம் படிப்படியாகச் செய்ய முடியும். ஏழு, எட்டாவது மாதங்களில் குழந்தைகள் உண்ணும் உணவின் அளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரிக்கும். குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்தாமல் அவர்களின் தேவைக்கேற்ப இந்த உணவுகளை மாற்றி மாற்றி கொடுத்து வர வேண்டும்.

எட்டாவது மாதத்தில் இருந்து ஒரு வருடத்திற்குள் பெரும்பாலான குழந்தைகளின் பல் வளர்ச்சி துவங்கி விடும். பல் முளைக்கத் துவங்கிய பின்பு, திட உணவுகளின் அளவை தேவையைப் பொறுத்து அதிகமாக்கலாம். இந்தக் காலத்தில் குழந்தையின் தேவை மெல்லும் உணவாகவே இருக்கும். இப்படி தேவையை ஒட்டி, உணவின் தன்மையை நாம் முடிவு செய்து தொடரும் போது ஒரு கட்டத்தில் தாய்ப்பாலின் தேவை இயல்பாகவே நிறைவடையும். பிற உணவுகளில் குழந்தையின் கவனம் செல்லும் போதும், அவ்வுணவுகள் செரிமானத்தில் பெரும்பகுதியாக மாறும் போதும் தாய்ப்பாலின் தேவை குறைந்து விடுகிறது.

குறிப்பிட்ட மாதத்தில் தாய்ப்பாலை நிறுத்தி விட வேண்டும் என்பதோ, இவ்வளவு மாதங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதோ கட்டாயம் இல்லை. முதல் ஆறு மாதங்களைக் குழந்தைகள் கடக்கும் போது வெவ்வேறு உணவுகளில் இருந்து குழந்தைகளுக்கான சக்தியைப் பெறப்

பழகுவார்கள். இப்படி இயற்கையான தேவைகளைப் பின்பற்றும் உணவுமுறைகளில் இருக்கும் போது நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் ஒன்று உண்டு. தொலைக்காட்சிகளில் வரும் குழந்தைகளைப் போல கொழு கொழு குழந்தையாக நம் குழந்தை மாற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைக் கைவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதனதன் உடல் அமைப்பைப் பொறுத்த வளர்ச்சியை அடையும். தேவைக்கு அதிகமாக உணவுகளை திணித்து குழந்தைகளைக் குண்டாக மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அப்படி மாற்றப்படும் குழந்தைகள் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த, ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகளாகவே இருப்பார்கள்.

ஒல்லியாக இருப்பது, குண்டாக இருப்பது என்பதைக் கடந்து குழந்தைகளின் சுறுசுறுப்புதான் முக்கியம். துறுதுறுவென்று இருப்பவைதான் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள். உட்கார்ந்த இடத்திலேயே குழந்தைகள் இருந்து கொண்டிருந்தால் – அவற்றின் உணவு முறை மந்தமாக இருக்கிறது என்று பொருள். சரியான உணவு முறை, குழந்தைகளை சரியானவர்களாக மாற்றும்.

குழந்தைகளின் சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகள் குறித்து தொடர்ந்து பார்க்கலாம்...

10

டயாப்பர் போட்டால் சளி பிடிக்கும்!



குழந்தைகளின் தேவையைப் பொறுத்து என்ன விதமான உணவுகளைக் கொடுக்கலாம் என்பதைப் பார்த்தோம். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆரம்ப கால தொந்தரவுகள் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எல்லா குழந்தைகளுக்கும் முதலில் ஏற்படும் தொந்தரவு – சளி. அதிலும் இன்றைய குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் இருக்கும் மிகப்பெரிய தொந்தரவாக இருப்பதும் சளிதான். இந்த சளி எங்கிருந்து உருவாகிறது?

குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடத்திற்கு வெளியே கொண்டு செல்லக்கூடாது என்று நம் முன்னோர்கள் சொல்வார்கள். குழந்தை பிறந்த பிறகு அதன் உடல் தாயின் கருவறைச் சூழலில் இருந்து புறச்சூழலில் தன்னை தகவமைத்துக் கொள்ள முயல்கிறது. அப்படி உடலின் முயற்சியில் உருவாகும் இயற்கையான கழிவுதான் சளி. பல குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக புறச்சூழல் தகவமைப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு அவ்வாறு ஏற்படுவதில் சிரமங்கள் தோன்றுகின்றன. அவ்வாறு சிரமம் ஏற்படும் உடலில்தான் சளி உருவாகிறது.

சில குழந்தைகள் முழுமையாக புறச்சூழலோடு ஒத்துப் போவதற்கு பல மாதங்கள் கூட ஆகின்றன. நம்முடைய அன்றாட நடவடிக்கைகளோடு – குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவு, நீர் போன்றவற்றோடு அவர்களின் உடல் பழகுவதற்கும், அவற்றை கிரகித்துக் கொள்வதற்கும் இந்தக் கால இடைவெளி தேவைப்படுகிறது. உதாரணமாக நம் வீட்டு சூழலில் வளர்கிற குழந்தை முதலில் நம் வீட்டின் வெப்பநிலை, புறச்சூழலுக்கு ஒத்துப்போகப் பழகுகிறது. இவ்வாறு உடலின் தகவமைப்பு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போதே – குழந்தையை வெளியே கொண்டு போவது, பிறர் வீடுகளுக்கு

தூக்கிச்செல்வது, பருவநிலை மாறுபாடு உள்ள ஊர்களுக்குப் பயணம் செய்வது போன்றவற்றை நாம் மேற்கொண்டால் குழந்தையின் உடலில் சிரமங்கள் தோன்றும். ஒரே விதமான புறச்சூழலில் தகவமைப்பு நடைபெற்ற பின்பு குழந்தையின் ஒத்துப்போகும் தன்மை முழுமையடைகிறது. அப்புறம் எப்படிப்பட்ட பயணத்தையும் அது தாங்கும் தன்மையோடு வளர்கிறது.

குழந்தைகளின் ஒத்துப் போகும் தன்மையில் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதற்காகத்தான் குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்களுக்கு குழந்தைகளை வெளியில் கொண்டு செல்லக்கூடாது. ஆனால் இந்நடைமுறையை நாம் நவீனகாலம் என்ற பெயரில் பின்பற்றுவதில்லை. மாறுபட்ட சூழல்களோடு ஒத்துப்போக முடியாத குழந்தைகளின் உடலில் சளி உருவாகிறது. இது சளிக்கான முதற் காரணமாகும்.

அடுத்தது – உணவு. குழந்தையின் தேவை உணர்ந்து தாய்ப்பால் அல்லது பிற உணவுகளை வழங்க வேண்டும். பசியில்லாத போது தேவையற்ற நிலையில் நாம் உணவை குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போதும் சளி உருவாகிறது. உடலில் எப்போதெல்லாம் தேவையற்றவை உள்ளே போகிறதோ, அப்போதெல்லாம் கழிவாக அவற்றை வெளியேற்ற சளி உருவாகிறது.

இவை தவிர – சளி உருவாவதற்கான முக்கிய காரணமாக இன்றைய காலத்தில் இருப்பது குழந்தைகளுக்கு நாம் பயன்படுத்தும் டயாப்பர்ஸ். இரவுகளில் குழந்தை சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்தால் அதன் தூக்கமும், நம் தூக்கமும் பாதிக்கப் படக்கூடாது என்று கருதி டயாப்பர்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். சில நேரங்களில் பகல் நேரத்திலும் கூட டயாப்பர்களைக் கட்டி விடுகிறோம்.

இந்த டயாப்பர்களின் விளம்பரங்களை டி.வி.யில் பார்க்கிறீர்கள் தானே? இவற்றின் வெளிப்புறம் எந்த விதக் கசிவும் இல்லாமல், எல்லா கழிவையும், ஈரத்தையும் உள்ளேயே வைத்துக் கொள்ளும் – என்று கூறுகிறார்கள். நாமும் இதற்காகத்தானே டயாப்பர்களைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

குழந்தைகள் சிறுநீர் கழிக்கும் போது அந்த ஈரம் டயாப்பரின் உட்புறத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. ஆனால் அந்த சிறுநீரிலிருந்து வெளிப்படும் கழிவு வெப்பமும், வாயுவும் வெளியேற வழியில்லாமல் உள்ளேயே தேங்குகிறது. நம்முடைய தோல்களுக்கு உறிஞ்சும் தன்மை இருக்கிறது என்பது ஏற்கனவே நமக்குத் தெரியும்தானே? அது குழந்தையின் தோல் வழியாக உடலிற்குள் ஊடுருவுகிறது. அதே போல, குழந்தைகளின் மலம் சில நேரங்களில் மிக மோசமான கழிவாக வெளிப்படும். அப்படிப்பட்ட மலம் வயிற்றுப்போக்காக வெளியேறும் போது அது பட்ட இடமெல்லாம் புண் வந்து விடும். இது போன்ற சமயத்தில் நாம் டயாப்பர் கட்டினால் என்ன ஆகும்?

கடுமையான கழிவுகளோடு வெளியேறிய மலம் டயாப்பரால் உறிஞ்சப்படும் போது, அதன் வெப்பம், வாயு போன்றவை அதிலேயே தங்கி மறுபடியும் உடலிற்குள் போய்விடும் ஆபத்து இருக்கிறது. இப்படி கழிவுகளில் இருந்து வெளிப்படும் வாயுக்களால் குழந்தைக்கு சளி உருவாகும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். விலங்குகளின் மலத்திலிருந்தே சாண எரிவாயு தயாரிக்கும் போது, குழந்தையின் கழிவில் இருந்து வாயு வருவது என்ன ஆச்சரியம்?

நம் பாட்டிமார்கள் குழந்தைகளின் கழிவு வெளியேற்றத்திற்கு ஏன் துணிகளைப் பயன்படுத்தினார்கள் தெரியுமா? துணியின் வெளிப்புறம் காற்று வந்து செல்லும் அளவிற்கு துளைகள் காணாப்படுவதால், கழிவுகளிலிருந்து வெளிப்படும் வெப்பம், வாயு போன்றவை வெளியேறிவிடும் என்பதால்தான்.

குழந்தைகளுக்கு சளி உருவாவது மட்டும் டயாப்பர்களால் வருவதல்ல. இன்னொரு மிக முக்கியமான பிரச்சினையும் உண்டு. குழந்தை பிறந்து சில நாட்களில் இருந்தே தன்னுடைய சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தத் துவங்கும். அவற்றை நாம் சரியாகப் புரிந்து கொண்டோமானால், குழந்தை சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பதற்கு சற்று முன்பு நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். குழந்தைகளின் உணர்வும், வெளிப்பாடும் அவ்வளவு நுண்ணியவை.

இப்படி இருக்கிற குழந்தையை டயாப்பர்களைக் கட்டி, அதன் வெளிப்படும் உணர்வை மழுங்கடிக்கிறோம். டயாப்பர் கட்டியிருக்கும் நம் குழந்தையிடம் சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு தோன்றினால் – ”அதிலேயே இருக்கும்படி” நாம் கூறுகிறோம். தொடர்ந்து இதையே நாம் பின்பற்றினால் குழந்தைகள் கழிவு வெளிப்படும் உணர்வை நம்மிடம் வெளிப்படுத்த வேண்டியதில்லை என்ற முடிவிற்கு வருகின்றன. இதுவே பழக்கமாகி டயாப்பர்களைப் பயன்படுத்தாத போதும் – கழிவு வெளியேற்றத்தை நம்மிடம் சொல்லாமல் இருக்கும் இடத்திலேயே சிறுநீர் கழிக்கவும், மலம் கழிக்கவும் பழகி விடுகின்றன. இப்பயிற்சியை டயாப்பர்கள் மூலம் குழந்தைகளுக்கு வழங்கியது நாம் தான் என்பதை மறக்கக்கூடாது.

தவிர்க்க முடியாத நேரங்களில் டயாப்பர்களைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் எல்லா நேரங்களிலும் பயன்படுத்தினால் சளி ஏற்படுவதோடு, இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதையும் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். சளி தோன்றுவதற்கான மேற்கண்ட காரணங்களை நாம் தவிர்த்து வந்தால் குழந்தைகளின் ஆரம்ப காலத் தொந்தரவுகளில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். சளி ஏற்பட்டு விட்ட பின்பு நாம் என்ன செய்யலாம்?

தும்மலின் கதையைக் கேளுங்கள்!





தூசியை எதிர்ப்பதற்காக நம் மூக்கு தும்மலை வெளிப்படுத்துகிறது. இப்படி வருகிற தும்மல் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் தூசியைத் தடுத்து, உடலுக்கு நன்மை புரிகிறது.

குழந்தைகளின் முதல் நோயே சளிதோன். இது என்ன காரணங்களால் ஏற்படுகிறது என்பதைப் பார்த்தோம். புறச்சூழலில் குழந்தையின் உடல் தகவமைக்கப்படும் போதும், தேவையற்ற வேளைகளில் உணவு கொடுக்கப்படும் போதும் முதல் சளி உருவாகிறது.

மிகக்குளிர்ச்சியான இடத்திலிருந்து வெப்பமான இடத்திற்கோ அல்லது வெப்பத்திலிருந்து குளிர்ச்சியான இடத்திற்கோ நாம் மாறும் போது உடலின் தகவமைப்புத்திறன் வேலை செய்கிறது. உடலில் உள்ள வெப்பத்தை வெளிச்சூழலிற்குத் தகுந்தவாறு மாற்றிக் கொள்ளும் போது, எஞ்சிய வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சி கழிவாக மாறுகிறது. இது சளியால் சூழப்படுகிறது.

அதே போல, உடலிற்கு ஒவ்வாத அதிக வெப்பம், அதிக குளிர்ச்சி, தூசி போன்றவை நம் உடலிற்குள் புக முயலும் போது நம் மூக்கு அதை எதிர்க்கிறது. யாருக்கெல்லாம் சைனஸ் இருக்கிறது? என்று கேட்டால் ஒன்றிரண்டு பேர் தங்களுக்கு இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். ஆனால், உண்மையில் சைனஸ் நம் எல்லோருக்குமே இருக்கிறது. சைனஸ் என்பது மூக்கின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ள மெல்லிய சவ்வின் பெயர்.

இந்த சைனஸ் சவ்வு நம்முடைய புறச்சூழலில் இருந்து உடலில் புக முயற்சிப்பவற்றை தடுக்கிறது. உடலின் உள் வெப்பநிலைக்குத் தகுந்த மாற்றத்தைச் செய்த பிறகே உள்ளே அனுமதிக்கிறது. உதாரணமாக, தூசி அதிகமாக இருக்கும் இடத்திற்குள் நாம் செல்லும் போது அவை நம் மூக்கினுள் செல்கின்றன. அப்போது இந்த தூசியை எதிர்க்கும் வேலையை சைனஸ் செய்கிறது. நம் எதிர்ப்பு சக்தி போதுமான அளவு இருந்தால், தூசியை எதிர்ப்பதற்காக நம் மூக்கு தும்மலை வெளிப்படுத்துகிறது. இப்படி வருகிற தும்மல் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் தூசியை தடுக்கிறது. உடலுக்கு நன்மை புரிகிறது.

எதிர்ப்பு சக்தி நம் உடலில் குறைவாக இருக்கும் போது, இப்படி உள்ளே வருகிற தூசியை உடனடியாக சைனஸ் எதிர்க்காது. அதற்குப் பதிலாக

தூசியை ஈர்த்து தன் சவ்வுப்பகுதியில் ஒட்ட வைத்துக் கொள்ளும். எப்போது எதிர்ப்பு சக்தி சரியான அளவிற்கு வருகிறதோ அப்போது சைனஸில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் தூசியை வெளியேற்ற முயலும். இப்போதும் தும்மல் வரும். முதலில் வந்த தும்மல் தூசி இருக்கும் இடத்திலேயே வெளிப்படும். எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த நிலையில் தூசி மூக்கிற்குள் போய் சில நாட்கள் கழித்துக் கூட தும்மல் வரலாம். எப்போது தும்மல் வந்தாலும் அது உடலிற்கு கேடு விளைவிக்கும் தூசியை வெளியேற்றும் முயற்சிதான் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

இங்கு நாம் தூசி என்பது உதாரணம் தான். இதற்குப் பதிலாக உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் கண்ணிற்குத் தெரியாத குளிர்ச்சி, வெப்பம் என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எப்போதெல்லாம் தும்மல் வருகிறதோ, அப்போதெல்லாம் உடலில் இருந்து கழிவு வெளியேறுகிறது என்பது பொருள். தும்மலைப் பார்த்து நாம் பயப்பட வேண்டியதில்லை. உடலிற்கு கேடு விளைவிக்கும் ஒரு பொருள் மூக்கின் வழியாக உடலிற்குள் நுழைந்தால் அதனை தடுக்கும், வெளியேற்றும் முயற்சிதான் தும்மல். இதில் தும்மல் என்பது நோயல்ல.

தும்மல் நோய் இல்லை என்று புரிந்து கொள்வதற்கான இன்னொரு உதாரணம் – அதனுடைய வேகம். ஒரு மனித தும்மலின் வேகம் என்ன தெரியுமா? உச்ச கட்ட தும்மலின் வேகத்தை நம் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதன் வேகம் 180 கி.மீ.வேகத்திலிருந்து 220 கி.மீ.வரைக்கும் இருக்கிறது. இவ்வளவு வேகத்தில் ஒரு வாகனம் போவதற்கு எவ்வளவு எரிபொருள் தேவையிருக்கும்?

220 கி.மீ. வேகத்தில் செல்லும் வாகனத்தைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? மனித இனம் தோன்றி பத்து இலட்சம் வருடங்களுக்குப் பிறகு இப்போதுதான் ஜப்பானின் புல்லட் ரயில் இவ்வளவு வேகத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் முதலில் பிறந்த மனிதனே இந்த வேகத்தில் தும்மியிருப்பான். இவ்வளவு வேகத்தில் ஒரு ரயில் ஓடுவதற்கு எந்த அளவிற்கு ஆற்றல் தேவையிருக்குமோ, அதே அளவு ஆற்றல் ஒரு தும்மலிற்கும் செலவாகும் தானே?

இவ்வளவு ஆற்றல் செலவுள்ள தும்மலை நம்முடைய உடல் எதற்காக உருவாக்குகிறது? சும்மா பொழுது போக்கிற்காகவா? வெளியிருந்து நம் உடலிற்குள் செல்லும் அந்நியப்பொருளால் ஏற்படும் பாதிப்பை விட, இந்த தும்மலுக்கு ஆகும் செலவு பரவாயில்லை என்று உடல் முடிவு செய்கிறது. தும்மலை ஏற்படுத்துகிறது.

தும்மல் நோயில்லை என்றால் – அதற்காக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமா என்ன? நம்முடைய மரபுவழி சிகிச்சைகள் அனைத்தும் தும்மலை நிறுத்துவதற்காக கொடுக்கப்பட்டவை அல்ல. மாறாக, தும்மலுக்கு காரணமான கழிவை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்காக செய்யப்பட்ட உதவிதான் சிகிச்சை. நம் உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேறி விட்டால், அப்புறம் தும்மலுக்கான அவசியம் இல்லாமல் போய் விடும் அல்லவா?

இயற்கையான முறையில் பாரம்பரிய சிகிச்சைகள் மூலம் கழிவு வெளியேற்ற உதவி செய்யலாம். ஆனால், தும்மலை நிறுத்தும் முயற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது. அப்படி தும்மலை நிறுத்துவது கழிவுகளை நம் உடலிலேயே தங்கச் செய்து விடும். இதே விஷயங்கள் தான் நம்

குழந்தைகளுக்கு வரும் தும்மலுக்கும். தும்மலை நிறுத்துவதற்காக எந்த விதமான செயற்கையான முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டியதில்லை. குழந்தைக்கு ஏற்படும் தும்மல் – குழந்தையின் எதிர்ப்பு சக்தியைத்தான் காட்டுகிறது. அதைப்பார்த்து நாம் பயப்பட வேண்டியதில்லை. புதிதாக உடலில் கழிவு ஏற்படாதவாறு நாம் பார்த்துக் கொண்டால், ஏற்கனவே குழந்தையின் உடலிலுள்ள கழிவுகள் வெளியேறியவுடன் தும்மல் தானாகவே நின்று விடும்.

புதிதாக கழிவுகள் ஏற்படாதவாறு எப்படிப் பாதுகாப்பது? குழந்தைக்கு தேவையில்லாத நேரத்தில் உணவுகள் தருவதும், கட்டாயப்படுத்தி உணவுகளைக் கொடுப்பதும் புதிய கழிவுகள் உடலில் தேங்க வழிவகுக்கும். இவற்றைத் தவிர்த்தாலே பெருமளவு கழிவுத்தேக்கத்தில் இருந்து நம் குழந்தைகள் விடுபடுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இன்னும் சில தொந்தரவுகள் குறித்துப் பார்க்கலாம்.

12

இருமல் நல்லது!



> "தும்மல், இருமல் போன்றவை நோய்கள் அல்ல. உடலில் இருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றும் நிகழ்வுகள்"

இயற்கையான முறைகள் மூலம் சளி வெளியேற நாம் உதவி செய்தால், தும்மல் முற்றிலுமாக நின்றுவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தும்மல் என்பது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியின் ஏற்பாடுதான் என்பதையும், கழிவு வெளியேற்ற முயற்சி என்பதையும்

பார்த்தோம். குழந்தைகளின் உடலில் கழிவுகள் ஏற்படுவது இயல்பான ஒன்றாகும். நம்முடைய உணவு முறைகளாலும், புறச்சூழலுக்கு குழந்தையின் உடல் தகவமைத்துக் கொள்ளும் போதும் கழிவுகள் உருவாகின்றன.

இயற்கையாக இப்படி உருவாகின்ற கழிவுகளும், நம்முடைய தவறான உணவு முறைகளால் உருவாகின்ற கழிவுகளும் குழந்தையின் உடல் எதிர்ப்பு சக்தியால் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இப்படி வெளியேற்றப்படும் நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றுதான் தும்மல்.

தும்மலை உடனடியாக நிறுத்தும் முயற்சிகளில் நாம் இறங்கினால் என்ன ஆகும்? இயல்பாக வெளியேற வேண்டிய சளிக்கழிவு சைனஸ் பகுதியிலேயே தங்கி விடுகிறது. இரசாயன மருந்துகள் மூலம் நாம் தும்மலை அடக்க முயற்சிக்கும் போது திரவ வடிவில் இருக்கும் சளியானது பொடியாக மாறி சைனஸில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. இதனால் தும்மல் நின்று போகும். ஆனால் உடலில் இருந்து வெளியேற வேண்டிய கழிவான சளி இன்னொரு வடிவத்தில் உடலிலேயே தங்கி விடுகிறது. மறுபடியும் உடல் இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெறும் போது தூளாக இருக்கும் சளி மறுபடியும் திரவமாக மாறி தும்மல் மூலம் வெளியேறத் துவங்குகிறது. இப்படித்தான் நமக்கும் நம் குழந்தைகளுக்கும் அடிக்கடி சளி இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

இயற்கையான முறைகள் மூலம் சளி வெளியேற நாம் உதவி செய்தால், தும்மல் முற்றிலுமாக நின்று விடும். தவறான உணவு பழக்கங்களை சீர்படுத்திக் கொண்டால் மறுபடியும் சளி உடலில் உருவாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இரசாயன மருந்துகள் மூலம் தும்மலை அடக்குவதால் சைனஸ் பகுதி பாதிக்கப்ப்பட்டு நிரந்தரத் தலைவலியும், மூக்கில் நீர் வடிதலும்

மறுபடி மறுபடி உருவாகும். மைக்ரேன் என அழைக்கப்படும் காரணமற்ற தலைவலி இந்த தும்மலை அடக்குவதால் தான் உருவாகிறது.

"தும்மலைத் தடைதான் செய்தால்

தொடுத்திடும் தலைநோய் உண்டாம்"

– என்கிறது **சித்தர் பாடல்.**

இப்படி தும்மலை அடக்குவதற்காக நாம் பயன்படுத்தும் உபாயங்கள் – வெளியேற வேண்டிய கழிவுகளை உடலிலேயே அடக்கி விடுவதற்காகவே பயன்படுகின்றன. இரசாயன மருந்துகளால் இவ்வாறு கழிவுகளை அடக்குவதற்காக ஒவ்வாமை மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இவை தற்காலிகமாக எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்கி வைக்கிறது. இப்போது மறுபடியும் தூசி மூக்கிற்குள் செல்ல முயற்சித்தால் உடல் அதனை எதிர்ப்பதில்லை. உடலிற்கு ஊறு விளைவிக்கும் தூசி, குளிர்ச்சி, வெப்பம் போன்றவை உடலிற்குள் செல்கின்றன.

சுவாசக்குழாய் வழியாக உள்ளே செல்லும் தூசி எங்கு செல்லும் தெரியுமா? நேரடியாக நுரையீரலுக்குத்தான். தும்மல் மூலம் தூசியை வெளியே தள்ளும் எதிர்ப்பு சக்தி அமைப்பை நாம் ரசாயன மருந்துகள் மூலம் கட்டுப்படுத்துவதால், அடுத்தடுத்து மூக்கிற்குள் நுழையும் தூசி நேரரியாக நுரையீரலுக்குள் செல்கிறது. நுரையீரலின் பிரதானமான வேலை சுவாசிப்பது. இந்த சுவாசிக்கிற வேலையை நிறுத்தி விட்டு, உள்ளே வந்த தூசியை வெளியேற்ற முடியுமா என்ன?

இப்போதுதான் நுரையீரல் சளியை உற்பத்தி செய்கிறது. நுரையீலிற்குள் நுழைந்த தூசி அல்லது உடலிற்கு ஊறு விளைவிக்கும்

பொருளின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்காக நுரையீரல் சளியைச் சுரந்து, அப்பொருளை சூழ்ந்து கொள்கிறது. இப்படி சளியால் சூழப்பட்ட கழிவுப்பொருள் நுரையீரலுக்குள் பத்திரமாய் இருக்கும். நம்முடைய உடல் எதிர்ப்பு சக்தி இயல்பிற்கு திரும்பும்போது இந்தக் கழிவு என்ன ஆகும்?

ரசாயன மருந்துகளின் வீரியம் குறைந்த பின்பு, நம்முடைய நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் உதவியினால் நம் எதிர்ப்பு சக்தி இயல்பிற்கு திரும்பிய உடன், அது செய்கிற முதல் வேலை உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதுதான். நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள சளியால் சூழப்பட்ட கழிவை நம் உடல் எப்படி வெளியேற்றும்?

சிறிய குழந்தைகளுக்கு சளியை வெளியேற்ற பல வழிகள் உள்ளன. இருமல் மூலமும், வாந்தி மூலமும், மலம் கழித்தலுலும் கூட சளி வெளியேறும். பெரியவர்களுக்கு இருமல் மட்டும் தான் சளியை வெளியேற்றும் ஒரே வழி. இப்போது சொல்லுங்கள்... இருமல் நல்லதா? கெட்டதா?

தும்மலைப் போன்றே, இருமலும் உடலின் கழிவு வெளியேற்ற வேலைதான். நுரையீரலில் உள்ள கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேற்றப்படும் வரை இந்த இருமல் தொடர்ந்து இருக்கும். சளியை உருவாக்கும் பொருட்களை தவிர்ப்பதும், பசி, தூக்கம் போன்ற இயற்கையான உடல் தேவைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதும் தான் இருமல் தீர்வதற்கான வழி. இருமல் இருக்கும் போதே புதிதாக சளியை உருவாக்கும் ஐஸ்கிரீம், பால், தயிர் போன்ற பொருட்களை உட்கொண்டால் மறுபடி மறுபடி சளி உருவாகிக் கொண்டேயிருக்கும். இருமலும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

இருமல் வந்தவுடன் பசியைக் கவனித்து உணவு உண்ண வேண்டும். பசியற்று சாப்பிடுவதை அறவே தவிர்த்து விட்டால், சளி வெளியேறியதும் இருமல் முழுமையாக நின்று விடும். இயற்கையான வழிகளைத் தவிர்த்து ரசாயன மருந்துகள் மூலம் இருமலை நிறுத்த முயலும் போது புதிய நோய்களுக்கான வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன. நுரையீரலில் இருக்கும் சளி ரசாயன மருந்துகளால் தூளாக மாற்றப்பட்டு, நுரையீரலின் காற்று நுண்ணறைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும். இதே முறையை மறுபடி மறுபடி நாம் பின்பற்றும் போது, நுரையீரலின் உட்புறத்தில் உள்ள சுவாச நுண்ணறைகள் சளியால் மூடிக்கொள்ளும். மூச்சு விட சிரமம், ஆஸ்த்துமா, மூச்சு வாங்குதல், ஈஸினோபிலியா, பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ்... போன்ற பல விதமான சளி தொடர்பான நோய்கள் இப்படி சளியை தொடர்ந்து உடலிலேயே அடக்குவதால் தோன்றுகின்றன.

தும்மல், இருமல் போன்றவை நோய்கள் அல்ல. உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியின் கழிவு அகற்றும் வேலை. கழிவுகள் வெளியேறாமல் நாம் அவற்றைத் தடுத்து உள்ளே முடக்குவோமானால் புதிய நோய்களை நாம் விலை கொடுத்து வாங்கிக் கொள்கிறோம் என்று பொருள்.

இவை மட்டும்தான் எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலையா? இன்னும் இது போன்ற தொந்தரவுகள் உள்ளனவா? என்பதைத் தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

13

வாந்தி எதனால் வருகிறது?



• •

குமட்டலும், வாந்தியும் நோயா?
அல்லது உடலிலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தியின்
வேலையா? நம்முடைய உடல் முழு
ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக
உடல் கொடுக்கும் எச்சரிக்கை தான் வாந்தி

• • •

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகள் என்பவை நோய்கள் அல்ல என்பதையும், அவை எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலை என்பதையும் பார்த்தோம். புறச்சூழல் மாறுபாட்டால் குழந்தைகளுக்கு சளி, தும்மல், இருமல் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படும் என்பதையும், அவை எவ்வாறு உடலாலேயே குணப்படுத்தப்படுகிறது என்பதையும் பார்த்தோம்.

சளி, இருமல் போன்றவற்றைப் போலவே குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இன்னொரு பிரச்சினை வாந்தி. வாந்தி என்பது நமது செரிமான உறுப்புக்கள் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்பதை நமக்கு அறிவிக்கும் செயல். நம்முடைய முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தாலோ அல்லது செரிமான உறுப்புக்களின் சோர்வினாலோ உடலின் ஜீரண இயக்கம் சில நேரங்களில் குறைந்து போகலாம். அதே போல, உடலுக்கு தேவையில்லாத போது உணவு கொடுப்பதும், வயிறு கனமாகும் வரை சாப்பிடுவதும் பல நேரங்களில் நம் செரிமான உறுப்புக்களை பலவீனமடையச் செய்யும்.

இப்படி ஏதோ ஒரு காரணத்தால் நம் செரிமான இயக்கம் சோர்வாக இருக்கும் போது பசி ஏற்படாது. எந்த உணவைப் பார்த்தாலும் சாப்பிடத் தோன்றாது. அந்த நேரத்தில் நமக்கு பிடித்த உணவின் மணம் கூட பிடிக்காமல் போகும். இவ்வாறு செரிமான உறுப்புக்கள் சோர்வடைந்து இருக்கும் போது, நம் உடலின் முழு சக்தியும் அவ்வுறுப்புக்களை சீர் படுத்தும் வேலையைச் செய்யத் துவங்கும். உள்ளுறுப்புக்களை சரி செய்து கொண்டிருக்கும் போது உடலின் மொத்த சக்தியும் அங்கு வேலை செய்து கொண்டிருப்பதால் – செரிமான சக்தி தற்காலிகமாக இல்லாமல் போகும்.

ஒரு வங்கியில் கணக்குகளைச் சரி செய்யும் வேலை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும். அந்த வேலையை ஆண்டுக் கணக்கு முடிப்பு என்று சொல்வார்கள். அப்படி கணக்குகளை சீர் செய்து கொண்டிருக்கும் நாளில் வங்கி இயங்குமா? அல்லது விடுமுறை விடுவார்களா? நமக்குத் தெரியும் – அன்று வங்கி இயங்க முடியாது. அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடும் அதே அலுவலர்கள் தான் இப்போது கணக்குகளைச் சீர்படுத்தும் வேலைகளிலும் ஈடுபட்டிருப்பார்கள். எனவே சீர் படுத்தும் வேலை நடக்கும் போது, தினசரி வேலைகள் நடைபெறாது.

அதே போலத்தான் நம் உடலிலும். உடல் இயல்பாக இருக்கும் போது உடலின் தேவைகளான பசி, தாகம் போன்றவை சரியாக இருக்கும். ஆனால் உள்ளுறுப்புக்களில் ஏதாவது கழிவுகள் தேங்கிவிட்டாலோ, அல்லது அவை சோர்ந்து போனாலோ நம்முடைய உடலானது தினசரி வேலைகளை நிறுத்திவிட்டு – பராமரிப்பு வேலையைத் துவங்குகிறது. உடலின் தினசரி வேலைகள் நிறுத்தப்படுவதால் – தற்காலிகமாக பசி இல்லாமல் போகும்; சோர்வு கூட உருவாகலாம்.

இப்படி பசி இல்லாமல் போகும் போது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை... சாப்பிடாமல் இருந்தால் போதும். இவ்வாறு சாப்பிடாமல் இருப்பதால் என்ன பயன்? பசியில்லாமல் இருக்கும் போது சாப்பிடாமல் இருந்தால் உடலுக்குள் நடக்கும் பராமரிப்பு வேலை முழுமையாக, தங்கு தடையின்றி நடக்கும். பசி இல்லாத போது சாப்பிட்டு விட்டால் என்ன ஆகும்? நாம் பசியின்றி சாப்பிடுவதால் பராமரிப்புப் பணி நின்று போய் – நாம் சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணிப்பதற்காக நம்முடைய சக்தி தேவையாகிறது. இதனால் உள்ளுறுப்புகள் பராமரிக்கப் படுவது நின்று

போவது மட்டுமல்லாமல், நாம் தேவையின்றி சாப்பிட்ட உணவில் இருந்தும் முழுமையான சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கப்படாது.

உடலின் உள்ளுறுப்புக்களில் பராமரிப்புப் பணி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தால் பசி சுத்தமாக இல்லாமல் போகும். அதையும் மீறி, நாம் உணவைப் பார்க்கிற போது – அது மனதைக் கவராது. உணவின் மணம் நமக்குப் பிடிக்காது. உடலின் இந்த எல்லா எச்சரிக்கைகளையும் மீறி நாம் சாப்பிட முயன்றால் குமட்டல் உருவாகும்.

உள்ளே நடந்து கொண்டிருக்கிற பராமரிப்பு பணி நின்று விடக்கூடாது என்பதற்கான உடலின் எச்சரிக்கைதான் குமட்டல். குமட்டல் வந்தாலும் நாம் அவ்வளவு எளிதில் விட்டு விடுவதில்லையே? பசியில்லாமல் – உணவின் மீதான ஈர்ப்பு எதுவுமின்றி – உணவின் வாசனை பிடிக்காமல் – குமட்டலை மீறி நாம் சாப்பிடும் போதுதான் வாந்தி வருகிறது. இது உடலின் இறுதி எச்சரிக்கை.

இப்போது சொல்லுங்கள்... குமட்டலும், வாந்தியும் நோயா? அல்லது உடலிலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலையா? நம்முடைய உடல் முழு ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக உடல் கொடுக்கும் எச்சரிக்கை தான் வாந்தி. உள்ளே நாம் வலுக்கட்டாயமாக தள்ளிய உணவை – நம் உடல் வெளியே தள்ளுகிறது. இப்படி வெளியே தள்ளிவிட்டால் சிறு தடையோடு பராமரிப்பு வேலை தொடர்ந்து நடக்கிறது.

இதே போலத்தான் குழந்தைகளின் உடலும். குழந்தைகளுக்கு பசியில்லாத போது உணவு தருவது அவர்கள் உடல்நிலையைக் கெடுக்கும். ஒருவேளை குழந்தையின் உடலில் பராமரிப்பு வேலை நடந்து

கொண்டிருந்தால் நம்முடை கட்டாய உணவு ஆரோக்கியத்தை சீர்குலைக்கும் முக்கியமான பிரச்சினையாக மாறி விடும். இப்படி நாம் வலிந்து உணவு தரும் போதுதான் – குழந்தைகளின் செரிமான சக்தி பலவீனமாக உள்ள போதுதான் குமட்டலும், வாந்தியும் ஏற்படுகிறது.

இந்த அறிகுறிகள் நமக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி, குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி. அது உடலின் எச்சரிக்கைதான். அதற்காக பயப்பட வேண்டியதில்லை. கட்டாய உணவைத் தவிர்த்து விட்டால் இப்பிரச்சைனையில் இருந்து உடல் தானாகவே விடுபட்டு விடுகிறது. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்றுதான். குழந்தைகளுக்கு கட்டாய உணவு தருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பசியில்லாத போது நாம் உணவருந்தக் கூடாது.

இன்னும் சில குழந்தை தொந்தரவுகள் குறித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

14

காரணமாகத்தான் வருகிறது காய்ச்சல்!

நம் உடலில்
கழிவுகள்
தேங்கியிருக்கும்
நேரத்தில்
அவற்றை
உடலில்
இருந்து
வெளியேற்றுவதற்காகவும்
காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது



பரபரப்பான இன்றைய உலகத்தில் குழந்தை வளர்ப்பு என்பதே மிகவும் சிரமமானதாகவும், மருத்துவம் சார்ந்ததாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு பெண் கர்ப்பமானதும் மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறோம் என்பதற்காக கர்ப்பத்தை நோயாகக் கருத முடியுமா என்ன? அது போலத்தான் குழந்தை வளர்ப்பும். குழந்தை வளர்ப்பு என்பது குழந்தைகளின் இயல்பை நாம் புரிந்து கொள்ளாததால் சிக்கலானதாக மாறியிருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சின்னச் சின்ன உடல் மாறுபாடுகளையும், கழிவுகள் வெளியேற்றத்தால் ஏற்படும் சிறு தொந்தரவுகளையும் மிகப்பெரிய நோய்களாகக் கற்பனை செய்து கொள்கிறோம். குழந்தைகளை கூடுதல் அக்கறையோடு கவனிக்கிறோம் என்ற பெயரில் சிறு வயதிலேயே அதிகமான ரசாயன மருந்துகளைச் சாப்பிடும் நோயாளியாக நாம் மாற்றி விடுகிறோம்.

தும்மல், இருமல், குமட்டல், வாந்தி... போன்ற தொந்தரவுகள் குழந்தைகளுக்கு ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், அப்போது எவ்வாறு உதவி செய்யலாம் என்பதையும் பார்த்தோம். அதே போன்ற ஒரு விஷயம் தான் – காய்ச்சல். காய்ச்சல் துவங்கியதும் மருத்துவமனைக்கு தூக்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. முதலில் காய்ச்சல் என்றால் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்.

நம் குழந்தைகள் ஓடி, ஆடி அதிக சுறுசுறுப்போடு அவர்களின் தாங்கும் திறனை மீறி விளையாடுகிறார்கள். அப்படி விளையாடி சோர்வடைந்து தூங்கும் போது – குழந்தைகளின் மாற்றத்தைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? கால்களை அதிகம் பயன்படுத்தி, தொடர்ந்து ஓடி விளையாடியிருந்தால் குழந்தைகளின் கால்கள் மட்டும் சூடாக இருப்பதை நாம் உணர முடியும். அதே போல்தான் கைகள் சோர்வுறும் வரை விளையாடி இருந்தால், தூங்கும் போது கைகள் சூடாக இருப்பதை நாம் பார்க்க முடியும். முழு உடலே சோர்வுற்றிருந்தால் முழு உடலிலும் சூடு பரவியிருக்கும்.

இந்த வெப்பம் ஏன் உருவாகிறது? நம் உடலில் ஒரு பகுதி தன் முழு சக்தியை இழந்து சோர்வாக இருக்கும் போது, அதற்கு சக்தியளிப்பதற்கான எதிர்ப்பு சக்தியின் ஏற்பாடுதான் குறிப்பிட்ட பகுதியில் சூடு உருவாதல்.

இப்படி சூடு ஏற்பட்டு, அது சிறிது நேரத்தில் தணிந்த பிறகு குழந்தையின் பழைய பலம் உருவாகியிருக்கும். அப்பகுதியில் ஏற்பட்டிருந்த சோர்வு நீங்கியிருக்கும். இப்படி குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஏற்படும் சூட்டிற்கு பகுதிக்காய்ச்சல் (Partial Fever) என்று பெயர்.

பகுதிக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதி சீராக்கப்படுகிறது என்று பொருள். இதே உணர்வை நம் உடலிலும் நாம் உணர முடியும். அதிக நேரம் நின்று கொண்டிருந்தாலோ, அல்லது ஓடி கால்கள் சோர்வுற்ற நிலையில் இருந்தாலோ – கால்களில் வலி தோன்றியிருக்கும். இதே வலியோடு இரவில் தூங்கச் செல்வோம். நாம் தூங்கும் கொஞ்ச நேரத்தில் கால்களில் சூடு உருவாகும். வலி இருக்கும் போதே கூட, இந்த சூட்டை நாம் உணர முடியும். நன்றாக தூங்கி காலை எழும் போது கால்களில் இருந்த சூடு குறைந்திருக்கும். அதே நேரத்தில் முதல் நாள் இருந்த சோர்வும், வலியும் குறைந்தோ அல்லது நீங்கியோ இருக்கும்.

நம் உடலில் ஏற்பட்ட சோர்வை, வலியை யார் நீக்குகிறார்கள்? நம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்திதான் தன்னுடைய வெப்பத்தால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பை புத்துணர்ச்சி அடையச் செய்கிறது. இதுதான் காய்ச்சலின் வேலை. குறிப்பிட்ட பகுதியில் வெப்பம் ஏற்படாமல், உடல் முழுவதும் ஏற்படுவதைத்தான் காய்ச்சல் என்கிறோம். காய்ச்சல் உடலில் ஏன் ஏற்படுகிறது? உடலின், அதன் உறுப்புக்களின் சோர்வை நீக்குவது காய்ச்சலின் முதல் வேலை.

இப்படி உடல் சோர்வு எதுவும் ஏற்படாமலே திடீரென்று காய்ச்சல் பலருக்கும் தோன்றுகிறதே. இப்படி வரும் காய்ச்சலும் உடலுக்கு நல்லதா?

நம் உடலில் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும் நேரத்தில் அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்காகவும் காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக சளி நம் நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கிறது. இப்போது அதை வெளியேற்றுவதற்காக நம் எதிர்ப்பு சக்தி இருமலை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனாலும் முழுமையாக சளியை வெளியேற்ற முடியவில்லை. உள்ளே தேங்கியிருக்கும் சளி நீண்ட நாட்களாக அடைத்து வைக்கப்பட்டது என்றால், இதனை இருமல் மூல மட்டும் வெளியேற்ற முடியாது. இந்த நிலையில்தான் காய்ச்சலில் வெப்பம் உடலிற்குத் தேவைப்படுகிறது. காய்ச்சல் ஏற்பட்டு, சரியான பிறகு உடலைக் கவனியுங்கள்... உள்ளே தேங்கியிருந்த சளி வெளியேறத் துவங்கியிருக்கும்.

காய்ச்சல் என்பது – சோர்வுற்ற உடலை புத்துணர்ச்சி அடையச் செய்வதற்கும், உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுவதற்கும் தான் ஏற்படுகிறது. இப்படி உடலுக்கு நன்மை செய்வதற்காக ஏற்படும் காய்ச்சலை ரசாயன மருந்துகள் மூலம் உடனே அடக்கி விடக்கூடாது. அப்படி அடக்கி விட்டால் என்ன காரணத்திற்காக காய்ச்சல் ஏற்பட்டதோ அந்தக் காரணம் சரியாகாது. அது உடலில் அப்படியேதான் இருக்கும்.

அப்படியானால் காய்ச்சல் இருக்கும்போது அதனை எப்படி எதிர்கொள்வது? குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வரும் போது என்ன செய்யலாம்?

காய்ச்சல் என்பது நாம் பயப்படும் அளவிற்கு மிகப்பெரிய நோயில்லை. நம் உடல் சோர்வுற்றிருக்கும் போதும், கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும் போதும் உடலிற்கு உதவி செய்வதற்காக எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படுத்தும் வெப்பம் தான்

காய்ச்சல் என்பதை நாம் பார்த்தோம். உடலுக்கு நன்மை செய்வதற்காகவே காய்ச்சல் ஏற்படுவதாக வைத்துக் கொண்டாலும், காய்ச்சல் நமக்கு வரும் போது கஷ்டமாக இருக்கிறதே... அப்போது என்ன செய்யலாம்?

முதலில் காய்ச்சல் என்பது உடலுக்கு நன்மை செய்யும் எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலைதான் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும் போதே – காய்ச்சலைப் பற்றிய பயம் போய்விடும். நம் உடலில் கழிவு வெளியேற்ற வேலையை நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தி செய்யும் போது, பசி இருக்காது. ஏனென்றால் உணவை ஜீரணிக்கத் தேவையான ஆற்றலும் சேர்ந்துதான் கழிவு நீக்க வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கிறது. காய்ச்சல் மட்டுமல்ல... உடலில் எந்த வகையான தொந்தரவு இருக்கும்போதும் நாம் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை – பசி இருக்கிறதா என்று கவனிப்பது தான். பசி இல்லை என்றால் உடலிற்கு உணவு தேவை இல்லை என்று பொருள். எனவே சாப்பிட வேண்டியதில்லை.

உடலின் கழிவு வெளியேற்றம் முடியும் நிலையில் பசி மறுபடி தோன்றும். இப்போது மிகவும் லேசான உணவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக காய்ச்சல் இருக்கும் வரை பசி இருக்காது. தாகம் இருந்தால் தண்ணீர் அருந்தலாம். காய்ச்சல் இருக்கும் போது பசி இல்லாத நிலையில் நாம் எதையாவது சாப்பிட முயற்சிக்கும் போதுதான் – நாக்கில் கசப்புச் சுவை தோன்றும். ஏன் நாக்கு கசக்கிறது தெரியுமா? நாம் சாப்பிட விரும்புவதே உணவின் ருசிக்காகத்தானே. அந்த ருசி தெரியாத வண்ணம் நாக்கில் கசப்பை ஏற்படுத்தி விட்டால் நாம் சாப்பிட மாட்டோம் அல்லவா? நாம் சாப்பிடாமல் இருப்பதற்கான உடலின் ஏற்பாடுதான் – கசப்பு.

ஆனாலும், நாம் சும்மா விடுவோமா என்ன? கசப்பு சுவையை மாற்றும் தன்மையுள்ள உணவுகளை வலுக்கட்டாயமாக உள்ளே தள்ளுவோம். வெறும் உடல் சூட்டோடு இருந்த காய்ச்சல் இப்போது குமட்டல், வாந்தியுடன் தொந்தரவுள்ள காய்ச்சலாக மாறும். உடலை சீர் படுத்துவதற்காக உருவாகி இருக்கும் காய்ச்சல் தன் வேலையை இயல்பாக முடித்துக் கொண்டால் நம் உடலில் தொந்தரவுகள் தோன்றாது. அதிக சூடு, வாயில் சுவையற்ற தன்மை, உடல் சோர்வு, பசியின்மை போன்ற சாதாரணமான அறிகுறிகளோடுதான் காய்ச்சல் இருக்கும். நாம் உடலின் தேவையை நிராகரித்து வலுக்கட்டாயமாக நம் இஷ்டத்திற்கு இடையூறு செய்தால் தேவையான தொந்தரவுகளைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஈரத்துணியே சிறந்த மருந்து!

உடல் சோர்வாக இருக்கும் போது ஓய்வு தர வேண்டும், பசியில்லாமல் இருந்தால் உணவு தரக்கூடாது... அவ்வளவுதான். உடலில் சூடு அதிகமாக இருந்தால் துணியை ஈரத்தில் நனைத்து அடிவயிற்றில் போட்டுக் கொள்ளலாம். சில நிமிடங்களில் வெப்பம் குறைவதை நாம் உணரமுடியும். பாட்டி வைத்தியத்தில் ஈரத்துணியின் பங்கு மிக முக்கியமானது. ஈரத்துணியை உடலில் போடுவது ஏதோ கிராமத்து வழக்கம் என்று லேசாக நினைக்க வேண்டாம்... நவீன இயற்கை சிகிச்சைகளில் “ஹைட்ரோதெரபி” என அழைக்கப்படும் நீர்ச்சிகிச்சை முறைகளில் இது முக்கியமானது.

நமது மூக்கைப் போலவே தோல்களும் சுவாசிக்கின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இப்படி சுவாசிக்கிற தோலின் மீது ஈரம் படும்

போது அவற்றிலிருந்து தேவையான ஆற்றலைப் பெறுகிறது உடல். கழிவுகளை வெளியேற்றும் முயற்சியில் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவியாக ஆற்றல் கிடைக்கும் போது – உடலால் காய்ச்சலில் இருந்து சீக்கிரம் வெளியேற முடியும். காய்ச்சல் தீர்ந்து இயல்புக்குத் திரும்பும் போது – முதல் உணவாக பழச்சாறுகளைப் பயன்படுத்தலாம். நல்ல பசி ஏற்பட்ட பின்பு திரவ உணவுகளையோ அல்லது நீராவியில் வேக வைத்த உணவுகளையோ கொடுக்கலாம். எவ்வளவு தீவிரமான காய்ச்சலாக இருந்தாலும் நீர்ச்சிகிச்சையும், பசித்துப் புசித்தலும் மிகப்பெரிய பயனளிக்கும்.

பெரியவர்களுக்கு இதெல்லாம் சரிதான். குழந்தைகளுக்கு எப்படி இதனைப் பின்பற்றுவது? பெரியவர்களை விட குழந்தைகளுக்குத்தான் இம்முறை பொருத்தமானது. ஏனென்றால் குழந்தைகளின் எதிர்ப்பு சக்தி, அவர்களின் உணவு முறையால் வலுவாக இருக்கும். குழந்தைகள் பசியில்லாத போது உணவுகளை சாப்பிட மாட்டார்கள்.

உடலில் ஏற்படும் சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகளை எளிமையான முறைகளைக் கொண்டு கடந்து சென்றால் – பெரிய நோய்கள் எதுவும் ஏற்படாது. உடலில் கழிவுகள் தேங்கும் போது உடல் தன்னுடைய எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டு வெளியேற்ற முயலும். அதனை ரசாயன மருந்துகள் கொண்டு தற்காலிகமாக உடலில் அடக்கி விட்டால், மறுபடி மறுபடி அவை வெளியேறுவது பெரிய தொந்தரவாக மாறிவிடும்.

கால்நடைகளும், குழந்தைகளும் இயற்கை விதிகளை மிகச்சரியாகப் பின்பற்றுவார்கள். பசியில்லாத போது சாப்பிட மாட்டார்கள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் செல்லப்பிராணி நாம் உணவு தரும் போதெல்லாம் சாப்பிடுகிறதா? தனக்குத் தேவையான போது சாப்பிடுகிறதா? அதே போல,

நாம் வளர்க்கும் நாய்க்கு உடலில் ஏதாவது தொந்தரவு ஏற்பட்டால் அது சாப்பிடுவதில்லை என்பதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? உடலின் இயற்கையை பின்பற்றினால் நோய்களைப் பற்றிய அச்சம் அவசியமில்லை.

குழந்தைகள் – ஒவ்வொரு நிமிடமும் மாற்றத்திற்குரியவர்கள். அவர்கள் உடல் மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறது. இந்த மாற்றத்திற்காக சில தொந்தரவுகள் தோன்றி மறையும். எல்லா தொந்தரவுகளுக்கும் மருந்துகளைக் கொடுத்து – உடலை நோயாளியாக மாற்றிவிடக்கூடாது.

சரி காய்ச்சல் அதிகமானால் வலிப்பு (ஃபிட்ஸ்) வந்து விடுமே என்று அச்சப்படுகிறீர்களா? அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

15

பரம்பரை நோயா வலிப்பு?



சாதாரணக் காயங்கள் ஏற்பட்டு, சில நாட்களானால் புண்ணின் மேற்பகுதியில் ரத்தம் உறைந்து கடினமான பகுதியாக மாறுவதை நாம் பார்த்திருப்போம். அப்படி புண் ஆறும்போது காயத்தைச் சுற்றி அரிப்பு ஏற்படும். அதே போன்றதுதான் வலிப்பு.

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் சளி, இருமல், தும்மல், குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல் அனைத்தும் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலைதான் என்பதையும், அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதையும் பார்த்தோம். காய்ச்சல் அதிகமாகும் போது அல்லது பிற சூழ்நிலைகளில் சில குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு வருவதை நாம் பார்த்திருப்போம். வலிப்பு ஒரு தீராத நோய் என்றும், அது பரம்பரையாக வரும் என்றும் கூட முன்பெல்லாம் பயமுறுத்துவார்கள். உண்மையில் வலிப்பு அப்படிப்பட்ட பயப்பட வேண்டிய நோய் இல்லை.

நாம் ஏற்கெனவே பார்த்த எல்லா சிறிய தொந்தரவுகளைப் போலவே வலிப்பும் நம் உடலுடைய எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலைதான். நம் உடலில் நடக்கும் எல்லாவிதமான செயல்களும் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உட்பட்டோ அல்லது மீறியோதான் நடைபெறுகிறது. அப்படி நாம் பார்த்த தொந்தரவுகள் அனைத்தும் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உட்பட்ட செயல்கள்தான்.

உதாரணமாக, நம் வீடுகளில் தண்ணீர்த் தொட்டியில் இருந்து குழாய்கள் மூலம் தண்ணீரைப் பிடித்து பயன்படுத்துவோம். அப்படிப் பயன்படுத்தி வருகிறபோது, ஒரு குழாயில் கழிவு தேங்கி அடைப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. வழக்கமாக ஓடுகிற தண்ணீரால் இந்த அடைப்பைக் கடந்து வர இயலாது. இப்போது இந்த அடைப்பை நீக்குவதற்கு குழாயின் வழியாக அதிக அழுத்தத்தோடு தண்ணீரைப் பாய்ச்சினால் என்ன ஆகும்? குழாயின் வழியாக ஓடுகிற தண்ணீரின் வேகத்தால் கழிவு நீக்கப்படும். ஆனால், அப்படி வேகமாக தண்ணீர் ஓடும்போது குழாயின் இயக்கம் மாறுபாடுகளோடு காணப்படும்.

இப்படித்தான் நம் உடலிலும் கழிவு நீக்க முயற்சி ஏற்படுகிறது. உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காக வெப்பத்தை உருவாக்குகிறது நம் உடல். அதேபோல, கழிவுகள் தேக்கம் இல்லாத உடலில் குறிப்பிட்ட பகுதி சோர்வடைந்து இருந்தால், அதனை முழுமையாக இயங்க வைப்பதற்கும் வெப்பம் உருவாகிறது. இந்த இரண்டு சூழல்களில் உருவாகிற வெப்பத்தைத்தான் நாம் காய்ச்சல் என்று அழைக்கிறோம்.

இதே கழிவுத்தேக்கம் மூளைப் பகுதியில் இருந்தால் நம் உடல் என்ன செய்யும்? கழிவை வெளியேற்றுவதற்குத் தேவையான வெப்ப சூழ்நிலையை உருவாக்கி, அதிக அளவில் மூளைப் பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தும். இச்செயல்கள் மூலம் மூளைப்பகுதியில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற உடல் முயற்சி செய்யும். இந்த முயற்சியின்போது உடலில் உள்ள ஒட்டுமொத்த ரத்தமும் அதிக அழுத்தத்தோடு தலைப்பகுதியை நோக்கி ஓடத் தொடங்குகிறது. இதனால்தான் வலிப்பு உருவாகிறது. அதிக அழுத்தத்தோடு மூளைக்கு வரும் ரத்தத்தை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்காக உடலில் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. தேங்கி இருந்த கழிவுப்பொருள் ரத்தத்தால் படிப்படியாக கரைக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும் வரை அவ்வப்போது இப்படி வலிப்பு ஏற்படும்.

அதேபோல, மூளையில் முழுமையடையாத பகுதி ஏதாவது இருந்தாலோ, ஆற்றல் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டிருந்தாலோ அப்போதும் காய்ச்சல் வரும். உடலில் உள்ள ரத்தம் அதிக அழுத்தத்தோடு மூளையை நோக்கிப் பாயும். ஏனென்றால், ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாகத்தானே சக்தியை அளிக்க முடியும்? மூளையின் முழு வளர்ச்சி ஏற்படும் வரை அல்லது ஆற்றல்

பற்றாக்குறை சமனாகும் வரை அவ்வப்போது காய்ச்சல் வருவதும், வலிப்பு வருவதும் தொடரும். கழிவுத்தேக்கம் நீங்கி விட்டாலோ, மூளைப்பகுதியின் வளர்ச்சியும் ஆற்றலும் முழுமையாகி விட்டாலோ வலிப்பு வருவது சரியாகி விடும்.

மூளைப்பகுதியைச் சரி செய்வதற்காக மூளையை நோக்கி ரத்தத்தை ஓடச் செய்வதும், அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதும் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்திதான். சாதாரணக் காயங்கள் ஏற்பட்டு, சில நாட்களானால் புண்ணின் மேற்பகுதியில் ரத்தம் உறைந்து கடினமான பகுதியாக மாறுவதை நாம் பார்த்திருப்போம். அப்படி புண் ஆறும்போது காயத்தைச் சுற்றி அரிப்பு ஏற்படும். அதே போன்றதுதான் வலிப்பு.



வலிப்பு, காய்ச்சல் வந்த எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதில்லை. ஏனென்றால், மூளைப்பகுதியில் சரியாக்கப்பட வேண்டிய தொந்தரவுகள் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்தான் காய்ச்சலும் வலிப்பும் இணைந்து ஏற்படும்.

மற்ற பகுதிகளைச் சீர்ப்படுத்துவதற்காக ஏற்படும் காய்ச்சலின்போது வலிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

இவ்வாறு வலிப்பு ஏற்பட்ட உடனே நாம் பயந்து போய் ரசாயன மருந்துகளைக் கொடுத்து விடுகிறோம். இந்த ரசாயன மருந்துகள் வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து காய்ச்சலை நிறுத்தி விடுகின்றன. இன்னும் சிலருக்கு தூக்க மாத்திரைகள் கொடுக்கப்பட்டு, நோயாளி தூங்க வைக்கப்படுகிறார். இது தற்காலிகமாக வலிப்பை தள்ளிப்போடுகிறதே தவிர, வலிப்புக்கான காரணத்தை நீக்குவதில்லை. நம் எதிர்ப்பு சக்தி எப்போதெல்லாம் வலிமையாக இருக்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் குறைபாடு உடைய மூளைப்பகுதியை சரி செய்வதற்காக வலிப்பை ஏற்படுத்த முயலும். இதற்காக வாழ்நாள் முழுவதும் ரசாயன மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும் நோயாளிகளுக்கு நரம்பு மண்டல பாதிப்பு ஏற்பட்டு, எப்போதும் போதையில் இருப்பது போன்ற நிலை ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் வலிப்புகளை ஒன்றிரண்டு முறை அனுமதித்தால், எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டை சரிசெய்துவிடும். மூளைப் பகுதியின் ஆற்றல் முழுமையடைந்தால் வலிப்பு திரும்ப வராது. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சலுக்கும் வலிப்புக்கும் இயற்கையான முறைகள் மூலம் சிகிச்சை செய்யலாம். எல்லா நோய்களையும் உடல் பற்றிய நம்முடைய அறியாமையால், நீடித்த நோய்களாக மாற்றிக் கொள்வதைப் போலவே வலிப்பையும் தீராத நோயாக, கொடூரமான நோயாக மாற்றி விட்டோம். ஆனால், அது பயப்பட வேண்டிய பிரச்னை அல்ல என்பதே உண்மை.

நாம் இதுவரை பார்த்த சளி, இருமல், தும்மல், குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல்... இந்த வரிசையில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் முக்கியப் பிரச்சினை வயிற்றுப் போக்கு. இதை எப்படி எதிர் கொள்வது? வயிற்றுப் போக்கு ஏன் ஏற்படுகிறது..?

16

வயிற்றுப் போக்கு நல்லதா?



பசி ஏற்படும்போது, தேவைக்கு அளவாக சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படு வதைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தைகளுக்கு உள் உறுப்புகள் வளர்ச்சி ஏற்படும்போது தோன்றும் வயிற்றுப்போக்கைத் தவிர்க்க முடியாது.

குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் சளி, இருமல், தும்மல், குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல், வலிப்பு... இவை அனைத்தும் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தியின் வேலைதான் என்பதையும், அவற்றை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது என்பதையும் பார்த்தோம்.

வயிற்றுப்போக்கு என்றால் என்ன? சில நேரங்களில் பெரியவர்களுக்கும் – அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கிற்கு காரணம்தான் என்ன? தொடர்ந்து வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் உடலின் நீர்ச்சத்து குறைந்து போய் டீஹைட்ரேஷன் ஏற்படும் என்று கூறுகிறார்களே?... இப்படியான கேள்விகள் மற்ற தொந்தரவுகளை விட வயிற்றுப்போக்கு என்ற சொல்லைக் கேட்டவுடன் வருவதில் ஆச்சரியமில்லை. ஏனென்றால் வயிற்றுப் போக்கு பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் நம்மை அச்சுறுத்துகின்றன. சமீபத்திய உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணக்கெடுப்பின் படி ஆண்டு தோறும் பல லட்சம் குழந்தைகள் வயிற்றுப் போக்கிற்குப் பலியாகின்றனர்.

வயிற்றுப்போக்கு பல லட்சம் குழந்தைகளை பலி கொள்ளும் அளவிற்கு அவ்வளவு மோசமானதா? நிச்சயமாக இல்லை. வயிற்றுப்போக்கைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளாமல் – வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் போது நாம் நடந்து கொள்ளும் முறையால் பல பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



வயிற்றுப் போக்கு என்பது – நம் உடலின் நிராகரிப்பு. செரிமான மண்டலத்தின் தகவமைப்பு.

நம் செரிமான உறுப்புகளால் ஜீரணிக்க முடியாத உணவுகளை வெளியே தள்ளும் உடலின் இயக்கம்தான் – வயிற்றுப் போக்கு. நம் ஜீரண உறுப்புகள் முறையற்ற உணவு பழக்கத்தால் பலவீனம் அடைந்திருக்கும் போது நாம் உண்ணும் உணவை செரிக்க முடியாமல் உடல் வெளியேற்றும். அதே போல, நாம் சாப்பிடும் உணவு நம்மால் செரிக்க முடியாத அளவிற்கு கடினமாக இருக்கும் போதும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகிறது. நம் உடலிற்கு கேடு விளைவிக்கும் தன்மையுள்ள உணவை, உடல் கண்டுபிடிக்கும் போதும் வயிற்றுப்போக்கு மூலம் உணவை வெளியேற்றி விடுகிறது.

உதாரணமாக காரம் அதிகமான உணவைச் சாப்பிடும் போது, அதீதமான காரச்சுவையை தன்னால் செரிக்க முடியாத போது உடலின் நன்மைக்காக குடல் அந்த உணவை நிராகரிக்கிறது.

ஆக, உள்ளுறுப்புகளின் பலவீனம் அல்லது உணவின் கடினத்தன்மை என்ற இரு காரணிகள்தான் வயிற்றுப் போக்கிற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள். நாம் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது நம் அருகில் நிற்கும் நம் நண்பர் “இந்த பொருளைப் பிடி” என்று கூறி, நம் கையின் மீது அதிக எடையுள்ள ஒரு பொருளை வைத்தால் நாம் என்ன செய்வோம்? நம்மால் அதைத் தூக்க முடியுமா? இயல்பாக இருக்கும் போது நம்மால் செய்ய முடிகிற ஒரு வேலை சோர்வாக இருக்கும் போது செய்ய முடியாததாக மாறுகிறது.

இப்படித்தான் நம் குடல் சோர்ந்திருக்கும் போது பசி ஏற்படுவதில்லை. நாம் எப்போது பசியைக் கவனித்தோம்? நமக்கிருக்கும் வேலைகளில் பசிக்கும் போது சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால் நம் வேலைகளை யார் செய்வது? அதனால் எல்லா நேரமும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

குடல் தயாரானால் என்ன? இரைப்பை தயாராகா விட்டால்தான் நமக்கென்ன? இந்த நிலையில் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளை செரிக்க முடியாத குடல் அதனை வெளியே தள்ளி விடுகிறது.

அதே போல, ஏற்கனவே நம் செரிமான உறுப்புகளில் உருவான கழிவுகள் வெளியேற்றப்படவிலை என்றாலும் – பசி ஏற்படாது. இப்போது நாம் சாப்பிட்டாலும் வயிற்றுப் போக்கிற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

மேற்கண்ட காரணங்களோடு குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கிற்கு இன்னொரு காரணமும் உண்டு. குழந்தைகளின் உடலியல் ரீதியான வளர்ச்சி ஏற்படும் போதெல்லாம் வயிற்றுப்போக்கும், சளியும், காய்ச்சலும் ஏற்படும். குழந்தைகள் குப்புற விழும்போதும், முதல் முறையாக தவழத் துவங்கும் போதும், நடக்க முயலும் போதும், பேசத் துவங்கும் போதும் இந்த உடலியல் மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன.

கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு பிரசபம் நெருங்கும் போது வயிற்றிலும், இடுப்பிலும் ஏன் வலி ஏற்படுகிறது? அவர்களின் உடலில் இடுப்பு பகுதியிலுள்ள எலும்புகள், தசைகள் எல்லாம் குழந்தையை பிரசவிக்க தயாராகும் போது உடலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பிரசவிக்கும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் – வலியாகவும், குழந்தைகளுக்கு – வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல், சளி போன்றவைகளாகவும் இருக்கும்.

பசி ஏற்படும் போது, தேவைக்கு அளவாக சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். உள் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி ஏற்படும் போது தோன்றும் குழந்தை வயிற்றுப் போக்கைத் தவிர்க்க முடியாது.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் போது என்ன செய்வது?

பாட்டி வைத்தியம் செய்வது, சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது இதயெல்லாம் விட – அவசியமாகச் செய்ய வேண்டியது ஒன்று உண்டு. நம் வீடு முழுவதும் ஒருவர் குப்பை போட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார். இந்த குப்பைகளை அகற்றுவதற்காக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் குப்பை போட்டுக் கொண்டிருக்கும் நபரைத் தடுத்து நிறுத்தாமல், சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்தால் எப்போது இந்த வேலை முடியும்? ஓட்டைப் பானையில் தண்ணீர் நிரப்புவது மாதிரிதான் இதுவும்.

வயிறு – குப்பைகளை சுத்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறது. இப்போது நாம் புதிய குப்பைகளை வயிற்றுக்குள் போடக்கூடாது. பசி உணர்வு தோன்றும் வரை சாப்பிடக்கூடாது. குடலில் உள்ள கழிவுகளை நம் உடல் வெளியேற்றி முடிக்கும் போது, பசி உணர்வு தோன்றும். அதுவரை நாம் பொறுமை காக்க வேண்டும்.

அப்படி என்றால் நம் உடலின் நீர்ச்சத்து வயிற்றுப்போக்கால் குறைந்து போய் விட்டால் என்ன செய்வது? உடலிற்கு தண்ணீர் தேவை என்றால் எப்படி கேட்கும்? தாகம் மூலமாகத்தான். உடலிற்கு தண்ணீர்த் தேவை ஏற்பட்டால் தாகம் ஏற்படும். அப்போது தேவையான தண்ணீர் அருந்தலாம். சில நேரங்களில் குடலின் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படும் போது நம்மால் தண்ணீரைக் கூட செரிக்க முடியாமல் போய்விடும். அதனால் தாகம் ஏற்படாது. தண்ணீர்ச் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு விடும் என்று நாமாக முடிவு செய்து தேவையில்லாமல் தண்ணீர் குடித்தால் – வாந்தி ஏற்படும். உடலும்,

குடலும் சுத்தமாகிக் கொண்டிருக்கும் போது நாம் தேவையில்லாமல் இப்படி குறுக்கிட்டு புதிய புதிய தொந்தரவுகளை கேட்டு வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

காலரா ஏற்பட்ட காலத்தில் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகள் உணவும், நீரும் அருந்தாமல் விரதம் இருந்து குணமானதை மகாத்மா காந்தி தன்னுடைய "சத்திய சோதனை"யில் குறிப்பிட்டுள்ளார். மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை விட, மிக அதிகமான நோயாளிகள் காந்தியின் மேற்பார்வையில் குணம் அடைந்ததையும் அந்நூல் பதிவு செய்கிறது.

வயிற்றுப்போக்கால் யாரும் மரணமடைவதில்லை. நம்முடைய தவறான உணவு முறையால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் போது – என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாத நிலையிலேயே உடல் பாதிப்படைகிறது.

நாம் சென்ற பதிவுகளில் அறிந்து கொண்ட சளி, இருமல், தும்மல், குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல் போன்றே வயிற்றுப்போக்கும் உடலின் கழிவு வெளியேற்ற இயக்கம் தான்.

தொடர்ந்து வலி என்றால் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்.

17

வலியை வரவேற்போம்!



தற்காலிக நிவாரணத்திற்காக நாம் சாப்பிடும் ரசாயன மருந்துகள் கழிவுகளை உடலிலேயே அடக்கி விடுகின்றன. இவ்வாறு அடக்கப்படும் சிறு தொந்தரவுகள்தான், பிற்காலத்தில் பெரிய நோய்களாக மாறுகின்றன.

நம் உடலில் உள்ள எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் உருவாகும் கழிவுகளை எப்படியெல்லாம் வெளியேற்ற முயல்கிறது என்பதை அறிந்து வருகிறோம். நாம் உண்ணும் உணவுகள் மூலமும், பருவ கால மாற்றம், உள் உறுப்புகளின் இயக்கக் குறைபாடு போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் நம் உடலில்

கழிவுகள் தோன்றுகின்றன. இப்படி உருவாகும் கழிவுகளை நம் உடல் வெளியேற்ற முயற்சிக்கும் போது அவை தொந்தரவுகளாக வெளிப்படுகின்றன.

மூக்கிலுள்ள சைனஸில் சேர்ந்த கழிவை தும்மல் மூலமாகவும், நுரையீரலில் சேர்ந்த் கழிவை இருமல் மூலமாகவும், இரைப்பையில் சேரும் கழிவுகளை வாந்தி மூலமாகவும், குடலில் உருவாகும் கழிவுகளை வயிற்றுப்போக்கு, பேதி மூலமாகவும் நம் உடல் வெளியேற்ற முயல்கிறது. கண்களின் மூலமாக கழிவு வெளிப்படும் போது அது கண்ணீராகவும், தோலின் வழியாக வெளிப்படும் போது அரிப்பாகவும் நமக்குத் தெரிகிறது. அதே போல உடலில் கழிவுகள் நீண்ட காலமாகத் தேக்கமடைந்திருக்கும் போது காய்ச்சல் ஏற்பட்டு, அவற்றை வெளியேற்ற முயல்கிறது என்பதையும் பார்த்தோம்.

இப்படி சிறு சிறு தொந்தரவுகளின் மூலம் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி நம் உடலில் சேர்ந்துள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற முயற்சிக்கிறது. இந்த தொந்தரவுகளை மருத்துவ உலகம் தீவிர நோய்கள் அல்லது அக்யூட் டிசீஸ் என்று அழைக்கிறது. இந்த கழிவு வெளியேற்ற தொந்தரவுகளை நாம் நோய்கள் என்று தவறாக நினைத்து, கழிவுகளின் வெளியேற்றத்தைத் தடுக்கிறோம். அவ்வாறு தடுக்கும்போது கழிவுகள் மறுபடியும் உடலிலேயே தங்கி விடுகின்றன. ஆனால் நமக்கு ஏற்பட்ட தொந்தரவுகள் தற்காலிகமாக நீங்குகின்றன.

உடனடியாகக் குறைந்து போகும் தொந்தரவுகளைக் கண்டு நாம் நோய் நீங்கி விட்டதாக நினைத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் என்ன நடக்கிறது?

வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுகள் உடலின் உள்ளுறுப்புகளில் தங்கினால் – நோய் நீங்குமா? அல்லது வளருமா? தற்காலிக நிவாரணத்திற்காக நாம் சாப்பிடும் ரசாயன மருந்துகள் கழிவுகளை உடலிலேயே அடக்கி விடுகின்றன. இவ்வாறு அடக்கப்படும் சிறு தொந்தரவுகள் தான், பிற்காலத்தில் பெரிய நோய்களாக மாறுகின்றன.

நம் உடலில் நோய்களை ஏற்படுத்தியது யார்? நாமே தான். உடல் செய்த நோய் நீக்கும் பணியை நாம் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு, ரசாயனங்களின் உதவியோடு நோயை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம்.

இந்த அடிப்படையில் யோசியுங்கள்... வலி என்றால் என்ன?

நம் உடலில் ஒரு பகுதி பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படுவது ஒருவகை வலி. செல்கள் வளர்ச்சியடையும் போதும், கழிவுகள் வெளியேறத் தயாராகும் போது ஏற்படுவது இன்னொரு வகை வலி.



முதல் வலி – உயிர்ச்சிதைவின் வலி. நமக்கு உடலில் காயங்கள் ஏற்படும்போது இதை நாம் உணர்ந்திருப்போம். இரண்டாம் வகை வலி – உடல் குணமாவதன் அறிகுறி.

இரண்டாம் வகை வலிக்கு – ஒரு உதாரணம் சொல்லலாம். இது வரை உடல் உழைப்பே இல்லாதவர் முதன் முதலில் உழைப்பில் ஈடுபடும் போது ஒரு வலி ஏற்படும். இது

நம்முடைய செல்கள் புதிய வேலைக்குத் தகுந்தபடி தன்னைத் தகவமைத்துக் கொள்ளும் போது ஏற்படுவது. அதே போல, ஜிம்மில் புதிதாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும் இந்த வலி ஏற்படும். இது பாதிப்பால் வருகிற வலி அல்ல. நம் உடற்திசுக்கள் வளர்ச்சியடைவதற்காகவும், புதிய சூழலிற்கு தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்ளும் போதும் வரும் வலி.

அதே போல, நம் உடலில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் கழிவுகள் தேங்கியிருந்தால் அவற்றை வெளியேற்றுவதற்காகவும் வலி ஏற்படும். உதாரணமாக, வழக்கமாக உடலில் இருந்து வெளியேற வேண்டிய மலம் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் போகவில்லை என்றால் என்ன செய்யும்? தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் இருந்து, பின்பு ஒருநாள் நம் அடிவயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால் நாம் என்ன செய்வோம்?

வலி வந்து விட்டது என்று ஏதாவது ஒரு ரசாயன மருந்தை சாப்பிடுவோமா என்ன? சில நாட்களாக மலம் போகவில்லை. அது வெளியேறுவதற்காக வயிற்று வலி வருகிறது என்று நாமே புரிந்து கொள்வோம். இந்த வலிக்காக மருந்துக் கடைக்குப் போக மாட்டோம். கழிவறைக்குத் தான் செல்வோம். அடிவயிற்றில் எதற்காக வலி ஏற்பட்டது என்று யோசித்தால் நமக்கு விடை கிடைத்து விடும். குடலில் தங்கி இருக்கும் மலத்தை வெளியேற்றுவதற்காக வலி தோன்றுகிறது. இதே போல உடலின் எந்தப் பகுதியில் கழிவு தேங்கியிருக்கிறதோ அந்தப் பகுதியில் வலி ஏற்படும்... கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காக. இந்த வலியைப் பார்த்து நாம் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

வலிக்காக நாம் சாப்பிடும் வலி நிவாரணிகள் எப்படி வலியைப் போக்குகின்றன தெரியுமா? வலிக்குக் காரணமான கழிவுகளை

வெளியேற்றி, வலியை நீக்குகிறதா? வலி குறித்து இன்னும் தெரிந்து கொள்ளலாம்...

நம் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காகவே நம் எதிர்ப்பு சக்தியால் உருவாக்கப்படும் தகவமைப்பு இயக்கம்தான் வலி. வலியைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

இன்னும் சரியாகச் சொன்னால் நம் உடலில் ஏற்படும் எந்த ஒரு தொந்தரவையும், மாற்றத்தையும் பார்த்து பயப்பட வேண்டியதில்லை. நாம் என்று எதை அழைக்கிறோம்? நம்முடைய உடலையும், உயிரையும் தான். இந்த உயிரும், உடலும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுமா? அல்லது ஒன்றுக்கொன்று எதிராகச் செயல்படுமா?

உடல் நன்றாக இருப்பதற்கான இயக்கங்களை மட்டும்தான் உயிர் செய்கிறது. அதே போல, உயிரைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள தன்னைத் தானே பாதுகாத்துக் கொள்ள முயல்கிறது உடல். ஏனென்றால், உயிர் இருக்கும் வரைதான் உடல் நீடிக்க முடியும். உடல் இருக்கும் வரைதான் உடல் அழுகிப்போகாமல் இருக்க முடியும்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

— **என்கிறார் திருமூலர்.**

நம்முடைய உடலில் நடக்கும் எல்லா இயக்கங்களும் உயிரால் நடத்தப்படுபவை. உயிரின் இயக்கங்களுக்கு ஒத்திசைந்து தகவமைத்துக் கொள்வதுதான் உடலின் இயல்பு. உயிரோ, உடலோ ஒன்றுக்கொன்று

எதிரானதாகவோ அல்லது முரண்பட்டோ எந்த ஒரு வேலையையும் செய்வதில்லை. ஏனென்றால் கண்ணுக்குத் தெரியாத உயிரின் திட வடிவம்தான் – உடல். பௌதிக உடலின் நுண்ணிய இயக்கம்தான் உயிர். இரண்டும் தனித்தனியானதில்லை.

நம் உடலில் உயிர்ச்சக்தி அல்லது எதிர்ப்பு சக்தி என்று எதை அழைக்கிறோம்? உயிர் சுழற்சியுறும் போது வெளிப்படும் ஆற்றலைத்தான் உயிராற்றல் அல்லது எதிர்ப்பு சக்தி என்று அழைக்கிறோம். அதனால் நம் உடலில் ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துவது உயிர்தான். உயிருக்குத் தெரியாமல் நம் உடலில் எந்த் ஒரு மாற்றமும் நடைபெறாது.

நம் உடலில் தோன்றும் வலியும் இப்படித்தான். வலி மட்டுமல்ல... எல்லா தொந்தரவுகளும் உடலை சுத்தப்படுத்தும் உயிரின் இயக்கம்தான். அதனால் எந்த ஒரு உடல் மாற்றத்தையும் கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை.

உயிரும் – உடலும் தொடர்பு கொள்ளும் இடம்தான் – மனம். உடல் குறித்தோ அல்லது உயிர் குறித்தோ மனம் பயப்படும் போது உடல் – உயிர் இரண்டின் பிணைப்பில் விரிசல் விழுகிறது. தானாகவே சரியாக வேண்டிய உடல் தொந்தரவுகளின் வேர் மனதில் ஆழமாய்ப் பதிகிறது. நீடித்த நோய்களாய் அவை மாறுகின்றன. எனவே, உடலில் தோன்றும் தொந்தரவுகளை, மாற்றங்களை – அது உடலின் தகவமைப்புதான் என்பதையும், கழிவு வெளியேற்ற ஏற்பாடுதான் என்பதையும் உணர்ந்து பயத்திலிருந்து விடுபடலாம்.

இன்று உலகை ஆட்டிப்படைக்கும் கொடிய நோய்கள் உட்பட எல்லா நோய்களுக்குமான அடிப்படைக் காரணம் – உடல் அல்ல. மனம்தான் என்று

கூறுகிறது நவீன உளவியல். சைக்கோ சொமாட்டிக் டிஸார்டர் என்று அழைக்கப்படும் மனச்சமநிலைக் குலைவு தான் 99% நோய்களுக்கான காரணம் என்று உளவியல் நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக உடலில் தோன்றும் கழிவு வெளியேற்ற மாற்றங்களைக் கண்டு நாம் பயப்படாமல் இருந்தாலே போதும் – உடல் தன்னைத் தானே சீர்படுத்திக் கொள்கிறது. படிப்படியாக தொந்தரவுகளில் இருந்து தன்னைத் தானே விடுவித்துக் கொள்கிறது.

உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களைக் கண்டு ஏன் பயப்படக்கூடாது என்பதையும், அவையெல்லாம் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் தொடர்ந்து பார்த்து வருகிறோம். வலி பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் அறியலாம். ஏனென்றால் வலிதான் நம்மை மிகவும் பயமுறுத்துகிறது.

நம் கால் மூட்டில் வலி ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். வலி என்பது மூட்டில் ஏற்படும் ஆற்றல் பற்றாக்குறையை உடல் பூர்த்தி செய்ய முயலும் போதோ அல்லது அப்பகுதியில் உள்ள கழிவுகளை நீக்குவதற்கான முயற்சியிலோ ஏற்படுகிறது என்பதை பார்த்தோம்.

இப்படி வலி ஏற்படும்போது உடனடியாக வலியைப் போக்குவதற்காக நாம் ரசாயன வலி நிவாரணிகளின் உதவியை நாடுகிறோம். மூட்டு வலிக்காக நாம் சாப்பிடும் மாத்திரை என்ன செய்கிறது? இரைப்பையில் கரைந்து, நேராக மூட்டிற்குச் சென்று அங்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பிரச்சினையைப் போக்கி விடுகிறதா என்ன? அப்படியெல்லாம் நடப்பதில்லை என்று நமக்குத் தெரியும். எப்படியோ வலி குறைந்தால் போதும் என்று காரணம் குறித்து நாம் யோசிப்பதில்லை.

வலி நம் காலின் வலது மூட்டில் என்றால் – உள்ளே போகும் ரசாயனம் இடது மூட்டிற்குப் போகாமல் வலது பக்கம் போய் நோயை விரட்டுகிறதா? அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. உடலிற்குள் செல்லும் ரசாயனம் வலியை நமக்கு உணர்த்தும் நரம்புகளை தற்காலிகமாக தூங்க வைக்கிறது. அவ்வளவுதான். இந்த நரம்புகள் தூங்கினால் எப்படி வலி போகும்?

இந்த நரம்புகள் தான் உடலில் ஏற்படும் வலியை நமக்கு உணர்த்துகின்றன. வலி உடலில் இருந்து மறைவதற்கு – இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று – வலிக்குக் காரணமான பிரச்சினையை சரிசெய்வது. இரண்டு – வலியை மூளைக்குக் கடத்தும் நரம்புகளை மரத்துப் போகச் செய்வது. நாம் ரசாயன மருந்துகளைச் சாப்பிடும் போது இவற்றில் எது நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதுதானே?

ரசாயனங்களின் விளைவால் உணர்ச்சி குறைந்து மரத்துப் போகின்றன வலி கடத்தும் நரம்புகள். மறுபடியும் சில மணி நேரங்களிலோ, சில நாட்களிலோ மறுபடியும் தன்னிலைக்குத் திரும்பும் உடலில் வலி தெரிகிறது. இப்போது நாம் மறுபடியும் வலி மறைக்கும் மருந்துகளைச் சாப்பிடுவோம். மறுபடியும் நரம்புகளின் தூக்கம். இப்படித்தான் நாம் வலிகளையும், வலிக்குக் காரணமான நோயையும் உடலிலேயே காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம்.



வலியிலேயே உச்சமான வலி எது தெரியுமா? பிரசவ வலிதான். ஒரு தாயின் கர்ப்பப்பையில் சிசுவின் வளர்ச்சி முழுமையடையும் போது – சிசு இன்னொரு உயிராக மாறுகிறது. தாயும் – சேயும் ஒற்றைத் தன்மையில்

இருந்து உணர்வு நிலையில் இரண்டாகப் பிரியும் போது சிசுவை வெளியேற்ற முயல்கிறது தாயின் உடல். அப்படி சிசுவின் உடலை வெளியேற்றத் தயாராகும் போதும், வெளியேற்றும் போதும் தான் வலி ஏற்படுகிறது. வலி என்றாலே நோய் என்று எண்ணிக் கொள்கிறோமே... இந்த பிரசவ வலியும் நோயா?

எல்லா வலிகளுமே வெளியேற்றும் இயக்கம்தான். அதைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை. பிரசவ வலியை குறைப்பதற்கு ஏதேனும் ரசாயன மருந்துகள் உண்டா என்ன? உடல் தன்னிடமிருந்து ஒன்றை வெளியேற்றுவதற்காக ஏற்படுத்தும் வலி உச்ச நிலையை அடைந்து விட்டால் – அதை உலகின் எந்த ரசாயனத்தாலும் தடுத்து விட முடியாது.

வலி என்பது – நோய் நீக்கம் தான். அதைக்கண்டு அஞ்ச வேண்டியதில்லை.

உடலில் தோன்றும் எல்லா தொந்தரவுகளுமே கழிவு வெளியேற்றம் தான் – உடலிற்கு நன்மை தரும் செயல்தான் என்று சொல்லிக் கொண்டே இருந்தால் எப்படி இந்த கஷ்டத்திலிருந்து விடுபடுவது? தொந்தரவுகள் தோன்றும் போது அப்படியே விட்டு விடலாமா? அல்லது ஏதாவது உதவிகள் செய்யலாமா? இப்படித் தொந்தரவுகளில் இருந்து தப்பிக்க நிரந்தரமான வழிகள் ஏதாவது உண்டா?

18

ஓய்வு என்பது தூக்கம் அல்ல!



ஓய்வு என்பது உடல் சோர்வுறும்போது

கொடுக்கும் தற்காலிக இடைவெளிதான்.

தூக்கம் என்பது இரவில் உடலிற்கு

கட்டாயமாகக் கொடுத்தே ஆக வேண்டிய விஷயம்.

நம் உடலில் தோன்று எல்லா தொந்தரவுகளுமே கழிவு நீக்கம்தான் என்பதைப் பார்த்தோம். அவற்றின் கஷ்டங்களில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது?

நாம் இத்தொடரின் துவக்கத்தில் நீர் அருந்துவது குறித்தும், பசியை உணர்வது குறித்தும் பேசியிருக்கிறோம். தாகத்தையும், பசியையும் அறிந்து தண்ணீர் குடிப்பதையும், சாப்பிடுவதையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை விரிவாகப் பார்த்திருக்கிறோம்.

நம் உடலில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் கழிவு வெளியேறும் போது சில தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறு தொந்தரவுகள் தோன்றும் போது – உடலில் கழிவுகள் வெளியேறும் போது பசியையும், தாகத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். கடுமையான தொந்தரவுகளில் பசி முழுவதும் இருக்காது. உணவு சாப்பிடும் எண்ணமே எழாது. இந்த நிலையில் நாம் சாப்பாட்டை முழுமையாகத் தவிர்த்து விட வேண்டும். பசி ஏற்படாத நிலையில் நாம் சாப்பிடும் உணவு கழிவு வெளியேற்றத்தை நிறுத்தி விடுவதோடு, உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை மேலும் வீணாக்கும்.

வாந்தி, பேதி, காய்ச்சல், கடும் இருமல், வலி... இது போன்ற தொந்தரவுகளில் நம்முடைய கவனம் முழுவதும் தொந்தரவு ஏற்படும் இடத்தில் மட்டுமே இருக்கும். பசி பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை. கழிவு வெளியேற்றம் முழுமையடையும் வரை பசியைக் கவனித்து, தேவை ஏற்பட்டால் மட்டும் சாப்பிட்டால் தொந்தரவுகள் படிப்படியாக நீங்குவதை நம்மால் உணர முடியும்.

அதே போல. தாகம் இல்லாத போது தண்ணீரை டம்ளர் டம்ளராக குடிக்க வேண்டியதில்லை. உடலில் தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டிருக்கும் போது எப்படி பசியைக் கவனிக்கிறோமோ, அதே போல தாகத்தையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக காய்ச்சலில் – பசி இருக்காது. சிலருக்கு தாகமும் இருக்காது. தாகம் இல்லாத போது தண்ணீர் குடித்தால் குமட்டலும், வாந்தியும் ஏற்படும். உடலிற்கு நீர்த்தேவை ஏற்பட்டால் தாகம் மூலம் தண்ணீர் கேட்கும். சிலருக்கு லேசான தாகம் இருக்கும். அவர்கள் அதிகமான நீரை அருந்தினால் உடனே வாந்தி ஏற்படும், தொந்தரவுகள் கூடுதலாகும். உடல் எப்படி உணவுத்தேவையை பசி மூலம் அறிவிக்கிறதோ அதே போல நீர்த்தேவையையும் அறிவிக்கும்.



சாதாரண நாட்களில் பசியையும், தாகத்தையும் பின்பற்றினால் புதிய கழிவுகள் உடலில் உருவாகாது. அப்படியே உருவானாலும், அவை செல்களுக்குள் தேங்காது. அதே போல, தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டிருக்கும் போது பசியையும், தாகத்தையும் கவனித்து – உடல் தேவைகளை நிறைவேற்றினால் கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேறும். உடலின் தேவைகளைக் கவனிக்காமல் நம் இஷ்டத்திற்கு புதிய கழிவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தால் தொந்தரவுகள் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும்.

பசி, தாகம் தவிர நாம் கவனிக்க வேண்டிய இன்னும் இரண்டு விஷயங்களும் உண்டு. அவைதான் ஓய்வும், தூக்கமும்.

ஓய்வு என்பது தூக்கம் அல்ல. உடல் சோர்வுறும் போது கொடுக்கும் தற்காலிக இடைவெளிதான் ஓய்வு. தூக்கம் என்பது இரவில் உடலிற்கு கட்டாயமாகக் கொடுத்தே ஆக வேண்டிய விஷயம்.

ஒரு வேலையை நின்று கொண்டே செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். தொடர்ந்து நிற்கும் போது கால்களில் வலி அல்லது சோர்வு ஏற்படுகிறது. இப்போது கொஞ்சம் உட்காருவதுதான் ஓய்வு. அதே போல, தொடர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு கொஞ்ச நேரம் நிற்பதும், நடப்பதும் ஓய்வு.

ஓடுபவர்களுக்கு நிற்பதும், படுத்திருப்பவர்களுக்கு உட்காருவதும் – ஓய்வு தான். இப்படி ஓய்வு என்பது நாம் செய்யும் வேலைகளைப் பொறுத்து மாறிக்கொண்டே இருக்கும். இந்த ஓய்வு உடலுக்கும், மனதுக்குமானது. ஒரு வேலையை தொடர்ந்து செய்யும் போது உடலும், மனமும் சோர்வுறுகின்றன. இவற்றை புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்வது ஓய்வு ஆகும்.

இந்த ஓய்வெடுக்கும் முறையை பல நாடுகள் கட்டாயமாக்கி வருகின்றன. உதாரணமாக இத்தாலியில் தொடந்து அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் நபர்களுக்கு “டோல்ச்சி ஃபார்ணியண்டி” “Dolce far niente” (“Sweet doing nothing, Sweet idleness”) என்னும் தியானத்தை பரிந்துரைக்கிறார்கள். இந்த தியானத்தை எப்படி செய்வது தெரியுமா?

செய்யும் வேலையை அப்படியே நிறுத்தி விட்டு, சில நிமிடங்கள் கண்களை மூடி தளர்வாக அமர்ந்து விட்டால் போதும். அதுதான் தியான முறை. உண்மையில் இது தியானம் எல்லாம் இல்லை. ஆனால் உடலையும், மனதையும் இறுக்கத்தில் இருந்து விடுவிக்கிற ஓய்வு முறைதான் இது.

நாம் வேலை செய்யும் போதும் சரி, தொந்தரவுகள் வந்த போதும் சரி – உடல் கேட்கும் போது ஓய்வு கொடுப்பதுதான் சிறந்தது. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழவும், நோய்களில் இருந்து விடுபடவும் ஓய்வு உதவுகிறது. பசி, தாகம், ஓய்வு... அடுத்து தூக்கம்.

இரவு வாழ்க்கையை பேரின்பமாகக் கருதுகிறது இன்றைய தலைமுறை. தூக்கம் நம் உடலுக்கு செய்யும் நன்மைகள் பற்றித் தெரிந்தால், இரவு தூக்கத்திற்கு யாரும் தடைபோட மாட்டார்கள். தூக்கம் எப்படி நம் உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது என்பதைப் பார்க்கலாம்.

19

இரவு தூக்கத்தின் அவசியம்!



இரவு தூங்காததால் உண்டான சோர்வு,

பகல் தூக்கத்தால் நீக்கவே நீங்காது.

ஒரு இரவுத் தூக்கத்திற்கு, பல நாள் பகல் தூக்கமும் ஈடாகாது.

இரவில் தூங்க முடியாத சோர்வை நம் உடல் பல நாட்களுக்குப் பின்பும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

தூக்கம் நம் உடலிற்கு என்ன நன்மை தரும்? என்று அறிந்து கொள்வதற்கு முன்னால் தூக்கம் நம் உடலுக்கு அவ்வளவு அவசியமா என்பதைப் பார்க்கலாம்.

தூக்கத்தின் அவசியம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள இரண்டு, மூன்று நாட்கள் நாம் தூங்காமல் இருந்தால் போதும். தொடர்ந்து தூங்காமல் இருக்கும் போது உடல் மொத்தமும் சோர்வடைகிறது. யோசிக்கிற, பேசுகிற அனைத்து விஷயங்களிலும் மனம் நிலைகொள்ளாமல் தத்தளிக்கிறது. உடலை, மனத்தை புத்துணர்வளித்து புதுப்பிக்கும் வேலை தான் தூக்கத்தின் போது நடைபெறுகிறது. தூக்கம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று என்பதை நாம் அனைவருமே அறிவோம். ஆனால், நம்முடைய தவறுகள் அனைத்தும் பசி, தூக்கம் இந்த இரண்டு விஷயங்களில் வேரூன்றியுள்ளன.

எப்போது தூங்க வேண்டும்? என்ற கேள்வியை யாரிடம் கேட்டாலும் “இரவில்” என்றுதான் பதில் சொல்வார்கள். பகல் உழைப்பதற்கான, தேடுவதற்கான நேரமாகவும், இரவு தூங்குவதற்கான நேரமாகவும் உலகம் முழுவதும் அறியப்படுகிறது. இந்த நவீன காலத்தில் இரவு முழுக்க வேலை செய்யும் இரவு உழைப்பாளர்கள் பெருகியிருக்கிறார்கள். அமெரிக்கா போன்ற மேற்கத்திய நாடுகளின் முதலாளிகள் இரவுகளில் ஓய்வெடுப்பதற்காக, வளரும் நாடுகளில் உள்ள நடுத்தர மக்கள் தங்கள் இரவுகளை விலைபேசுகிறார்கள்.

இரவு 10 மணிக்கு படுத்து, காலை 5 மணி வரை உறங்குவதற்குப் பதிலாக, அதே ஏழு மணி நேரத்தை பகலில் தூங்கினால் என்ன ஏற்பட்டுவிடப்போகிறது? என்பது நம்மில் பெரும்பாலோரின் கேள்வியாக

இருக்கிறது. அப்படி ஒரு நாள் இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து விட்டு, மறுநாள் பகலில் தூங்கிப் பாருங்கள். இரவில் ஆறு மணிநேரம் தூங்குவதற்குப் பதிலாக பகலில் எட்டு மணி நேரம் கூட தூங்கிப் பாருங்கள். இரவு தூங்காத சோர்வு, பகல் தூக்கத்தால் நீக்கப்படுவதில்லை. ஒரு இரவுத் தூக்கத்திற்கு, பல நாள் பகல் தூக்கமும் ஈடாகாது. இரவில் தூங்க முடியாத சோர்வை நம் உடல் பல நாட்களுக்குப் பின்பும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

தொழிற்சாலையில், மில்லில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கு பகல் ஷிப்டிற்குக் கொடுக்கும் சம்பளத்தை விட, இரவு ஷிப்டிற்கு கொடுக்கப்படும் சம்பளம் அதிகம். ஏன் இவ்வாறு கூடுதலாகச் சம்பளம் தரப்படுகிறது? திருப்பூர், கோவை போன்ற பகுதிகளில் கம்பெனிகளில் இரவு வேலைக்குப் போகும் தொழிலாளர்களுக்கு இரவு உணவும், அவர்கள் கேட்கிறபோதெல்லாம் தேநீரும், கூடுதல் சம்பளமும் வழங்கப்படுவது வழக்கம். பகலில் வேலை செய்யும் அதே மணிக்கணக்கு தான் இரவிலும். ஆனால் எதற்காக இவ்வளவு வசதிகள் வழங்கப்படுகின்றன?

ஏதோ ஒரு வகையில் நாம் உணர்ந்திருக்கிறோம்... இரவின் ஒரு மணி நேரமும், பகலின் ஒரு மணி நேரமும் சமமானதல்ல என்பதை. அப்படி என்னதான் இரவுத் தூக்கத்தில் இருக்கிறது?

மரபுவழி அறிவியலில் மொத்த உயிரினங்களையும் இரண்டாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஒன்று – இரவில் தூங்குபவை. இரண்டு – இரவில்– தூங்காதவை. இதில் இரவில் தூங்க வேண்டிய உயிரினங்கள் தூங்காமல் இருந்தாலும் சரி, தூங்கக் கூடாத உயிரினங்கள் தூங்கினாலும் சரி – அது

இயற்கை விதி மீறலாகும். அதனால் உடலின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு உடலில் கழிவுகள் தேங்கிவிடுகின்றன.

இரவில் தூங்காத உயிரினங்களை எளிதில் அடையாளம் கண்டுபிடித்து விடலாம். உதாரணம் நாய்கள், பூனைகள் போன்ற விலங்குகள். இவ்விலங்குகளின் கண்கள் ஒளியை எதிரொளிக்கும் தன்மை படைத்தவை. இரவில் இவ்வகை விலங்குகளின் கண்களில் ஒளி பட்டால், அவற்றை மறுபடியும் ஃரிப்லெக்ட் செய்யும். அவற்றின் கண்களீன் ஒளி மஞ்சள் நிறமுள்ளதாக ரேடியம் நிறம் போலக் காட்சியளிக்கும். நாம் வாகனங்களில் செல்லும் போது நாய், பூனைகளின் கண்களில் இந்த எதிரொளியைப் பார்த்திருக்க வாய்ப்புண்டு.

இப்படி கண்களில் எதிரொளிக்கும் தன்மையுள்ளவை – இரவில் தூங்காத உயிரினங்கள் இவற்றின் கண்களில் டேப்டம் லூசிடம் (Laptum Lucidum) என்ற சிறப்புப் பொருள் உண்டு. இரவில் தூங்க வேண்டிய அவசியமுள்ள உயிரினங்கள் சாதாரணக் கண்களைக் கொண்டவை.



இப்போது சொல்லுங்கள். மனிதர்களின் கண்களில் இவ்வகை எதிரொளி உண்டா? மனிதர்கள் இரவில் நடமாட வேண்டியவர்களா என்ன? நம் கண்களில் இயற்கையின் படைப்பில் டேப்டம் லுசிடம் சிறப்புப் பொருள்

இல்லை. நாம் அவசியமாக இரவில் தூங்க வேண்டியவர்கள் என்பதே இயற்கை விதி.

சீன மரபு வழி மருத்துவமான அக்குபங்சர் கூறுகிறது – இரவு 11 மணியில் இருந்து, அதிகாலை 3 மணி வரைக்கும் உடலில் கல்லீரல் தொகுப்பு சிறப்பாக வேலை செய்யும் நேரம் என்று. அப்படியானால் அது பகலில் வேலை செய்வதில்லையா? உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் எப்போதும் வேலை செய்து கோண்டுதான் இருக்கிறது. ஆனால் சில நேரங்களில் சில உறுப்புகள் சிறப்பு வேலையைச் செய்யும். நம் உடலில் கல்லீரலின் பொதுவான வேலையாக நாம் அறிவது – அது செரிமான மண்டலத்தில் முக்கியமான பங்காற்றுகிறது என்பதைத்தான். கல்லீரலில் இருந்து சுரக்கப்படும் பித்த நீர் செரிமானத்தில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. எஞ்சிய குளுக்கோசை, கிளைக்கோஜனாக மாற்றி சேமிக்கிறது. இப்படி கல்லீரல் செய்யும் வேலைகள் கணக்கில் அடங்காதவை. இவ்வளவு வேலைகளையும் கல்லீரல் எப்போதும் செய்து கொண்டேதான் இருக்கிறது. இவற்றையெல்லாம் தாண்டி, கல்லீரலின் மிக முக்கியமான வேலை ஒன்று இருக்கிறது. நம் ரத்தத்திலுள்ள நச்சுக்களை அகற்றும் பணிதான் அது. ஆங்கிலத்தில் DETOXIFICATION என்று அழைப்பார்கள்.

நச்சுத்தன்மை அகற்றும் வேலை இரவில் நடைபெறும் போது நாம் அவசியம் தூங்க வேண்டும். நச்சுத்தன்மை அகற்றும் பணி அவ்வளவு முக்கியமானதா? அதற்கும் தூங்குவதற்கும் என்ன தொடர்பு?

ஆரோக்கியமாய் வாழ்வோம்!



உடலின் அடிப்படைத் தேவைகளான பசி, தூக்கம், தாகம், ஓய்வு போன்றவற்றைக் கவனித்து, அவற்றை நிறைவு செய்வோமானால்... முழு ஆரோக்கியத்தை நாம் நிலைப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தி என்னும் மருத்துவர் முழு பலத்தோடு இயங்குவதற்கு துணைநிற்க முடியும்.







மனிதர்கள் இரவில் தூங்க வேண்டிய உயிரினங்கள் என்று மரபுவழி அறிவியல் கூறுவதையும், இரவுகளில் கல்லீரலின் சிறப்பு வேலையான நச்சுத்தன்மை அகற்றுதல் நடைபெறுவதையும் பார்த்தோம்.

நாம் உண்ணும் உணவுகளில், நாம் அருந்தும் தண்ணீரில்... இன்னும் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் ஏராளமான பொருட்களில் உள்ள உடலிற்கு ஒவ்வாத ரசாயனங்கள் நிறைய உள்ளன. இவற்றை அகற்றும் மிக முக்கியமான வேலையை நம் கல்லீரல் செய்கிறது.

நம்முடைய கல்லீரல் மட்டும் முழுமையாக பழுதடைந்தால் ரத்தத்திலுள்ள ரசாயன நச்சுக்கள் ஓரிரு நாட்களில் நம்மைக் கொன்றுவிடும். அந்த அளவிற்கு இன்றைய நவீன வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் உணவுகள் இருக்கின்றன. நம் எதிர்ப்பு சக்தியின் அடிப்படை வேலைகளைச் செய்யக்கூடிய உறுப்பாக இருப்பது கல்லீரல்தான். நச்சுக்களை அகற்றும் இந்த வேலையை, பகலின் அன்றாட வேலைகளுக்கிடையில் செய்யாமல் இரவில் செய்கிறது கல்லீரல். இரவு 11 மணிக்குத் துவங்கி, அதிகாலை 3 மணி வரையில் நச்சுத்தன்மை அகற்றும் பணி நீடிக்கிறது. இந்த வேலையை பகலில் செய்ய முடியாது. ஏனென்றால், பகலில் நாம் உண்ணும் உணவுகளை சீரணிப்பது முதல் பலவகையான வேலைகள் இருந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இரவின் குளிர்ச்சியும், சூழலும் கல்லீரலின் இந்த இயக்கத்திற்கு அவசியம்.

இரவின் கருமையில் என்ன சூழல் புதிதாகக் கிடைத்துவிடப் போகிறது?

ஒரு சிசு தாயின் கர்ப்பப்பையில் வளர்வதற்கு இருளும், அதன் சக்தியும், சீதோஷ்ணமும் தேவைப்படுகிறது. செயற்கையாக இன்று டெஸ்ட் ட்யூப் பேபிகளை ஆய்வுக்கூடங்களில் கருக் கொள்ளச் செய்தாலும் கூட, அதை வளர்ப்பதற்காக உபகரணம் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. கரு வளர்வதற்குரிய விசேஷ சூழல் ஒரு தாயின் கர்ப்பப்பையில்தான் நிலவுகிறது. அதற்காகத்தான் ஆய்வுக்கூடங்களில் உருவாக்கப்படும் செயற்கை கருவூட்டலுக்குக் கூட உயிருள்ள ஒரு வாடகைத் தாயின் கர்பப்பை தேவையாக இருக்கிறது. கர்ப்பப் பையில் என்ன இருள் இருக்கிறதோ, என்ன வெப்பம் இருக்கிறதோ அவைகளை செயற்கையாக நம்மால் தயாரித்து விட முடியும்தான். ஆனால், அவற்றையெல்லாம் மீறிய கண்ணுக்குப் புலனாகாத ஆற்றல் அங்கு இருப்பதை எவராலும் மறுக்க முடியாது. கர்ப்பப்பை இருட்டில் என்ன விதமான சூழல் நிலவுகிறதோ, அதே மாதிரியான சிறப்புத்தன்மை வாய்ந்தது தான் இரவின் சூழலும்.

இப்படி சிறப்புத் தன்மை வாய்ந்த இரவுச் சூழலில் நம் கல்லீரல் நச்சுக்களை அகற்றி செல்களுக்கு புத்துயிர் அளிக்கிறது. இதுதவிர, மரங்கள், செடிகள் வளர்வதையும், நம் குழந்தைகள் வளர்வதையும் நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? உயிருள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் பகலை விட, இரவுகளில் தான் வளர்ச்சி அடைகிறது. தன்னைத் தானே பராமரித்துக் கொள்கிறது. நீங்கள் டிஸ்கவரி, அனிமல் பிளாநெட் போன்ற தொலைக்காட்சிகளில் பார்த்திருக்கலாம். இரவு முழுவதும் செடிகளின் அருகில் வைக்கப்பட்ட கேமராவில் அச்செடி வளரும் காட்சிகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. பகலில் நடக்கும் மாற்றங்களை விட, இரவுச் சூழலில் மிக அதிகமான மாற்றங்களை ஒவ்வொரு உயிரணுவும் சந்திக்கிறது.

இச்சிறப்புத் தன்மை வாய்ந்த இரவுகளில் தூங்குகிறவர்களுக்குத் தான் மேற்கண்ட வளர்ச்சிக்கான மாற்றங்களும், நச்சுத்தன்மை அகற்றமும் முழுமையாக நடைபெறுகின்றன. எனவே இரவுகளில் தூங்குவது என்பது அத்தியாவசியமான உடல் நடவடிக்கை. அதற்கு மாற்று கிடையாது.

தூங்குவதில் வேறென்ன விஷயங்கள் இருக்கின்றன?

நாம் தூங்கி விழிக்கும் போதுதான் அத்தூக்கம் முழுமையானதாக இருந்ததா இல்லையா என்பதை நாம் உணரமுடியும். எழும் போது உடல் கனமாகவும், சோர்வுற்றும் இருந்தால் உடலின் இரவுப் பணிகள் இன்னும் முழுமையாக நடைபெறவில்லை என்பதைக் குறிக்கிறது. எழும் போது சுறுசுறுப்பாகவும், அன்றைய புதிய விடியலில் நாம் செய்யப் போகிற வேலைகள் பற்றிய சிந்தனைகளோடும் இருப்பது நல்ல தூக்கத்தின் விளைவு.

தூக்கத்திற்கும், பசிக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. முதல் நாள் நாம் உண்ட உணவின் விளைவை தூக்கத்திலும், இரவு தூக்கத்தின் விளைவை மறுநாள் பசியிலும் நாம் பார்க்க முடியும். சரியான தூக்கம் இல்லாத போது பசியின் தன்மை மாறுபடும். சரியான உணவு முறையில்லாத போது முழுமையான தூக்கம் இருக்காது. பசியையும், தூக்கத்தையும் சரியாகப் பின்பற்றுவது ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையாகும். இரவில் நாம் தூங்கச் செல்லும் போது வயிற்றில் செரிக்கும் வேலை இருக்கக்கூடாது. அப்போதுதான் கல்லீரலின் பணி முழுமையாக இருக்கும். உடலின் ஒட்டு மொத்த சக்தியும் பராமரிப்பு வேலையைச் செய்யும். அதனால் இரவு உணவை எட்டு மணியளவில் எளிதாக சீரணிக்கக் கூடிய வகையில் வைத்துக்

கொள்வது தூக்கத்திற்கும், அதன் பணிகளுக்கும் துணையாக இருக்கும். அதற்குப்பிறகு பசி உணர்வு ஏற்பட்டால் பழங்களை மட்டும் தேவைக்கு அளவாக எடுத்திக் கொள்ளலாம்.

உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை வலிமையானதாக வைத்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான முக்கியமான விஷயங்களைப் பார்த்துவிட்டோம்.

உடலின் அடிப்படைத் தேவைகளான பசி, தூக்கம், தாகம், ஓய்வு போன்றவற்றை கவனித்து, அவற்றை நிறைவு செய்வோமானால் முழு ஆரோக்கியத்தை நாம் நிலைப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தி என்னும் மருத்துவர் முழு பலத்தோடு இயங்குவதற்கு துணைநிற்க முடியும். நம் அக மருத்துவர் முழு பலத்தோடு இருக்கும்போது சராசரி மனிதர்களைப் போல நாம் ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து பயப்பட வேண்டியதில்லை.

உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவானதாக வைத்திருந்தால் எதிர்வரும் நோய்களைப் பற்றி பயப்பட வேண்டியதில்லை. அதெல்லாம் சரிதான்... இது நோயை வருமுன் காக்கிற ஒரு வாழ்வியல் திட்டமாக இருக்கிறதே? ஆனால் நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில், அதன் தொந்தரவுகள் உடலைப் பாதித்த நிலையில் நாம் இதே முறைகளைக் கையாளலாமா?

இங்கே நாம் கற்றுக் கொண்ட முறை என்பது எல்லா காலங்களிலும் பயன்படுவது. நம்முடைய உடலில் தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதற்கு நம் பழக்கவழக்கங்களின் மூலம் உடலில் தேங்கிய கழிவுகள் தான் காரணம். இந்தக் கழிவுகள் நம் எதிர்ப்பு சக்தியால் வெளியேற்றப்படுவதைத் தான் நாம் தொந்தரவுகளாக உண்ர்கிறோம். நாம் விளங்கிக் கொண்ட

பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடிக்கும் போது புதிய கழிவுகள் தேங்காமல் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், ஏற்கனவே நம் உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளும் வெளியேற்றப்படும். நம் உடல் எந்த விதமான பாதிப்புகளை அடைந்திருந்தாலும், அது கழிவுகளால் ஏற்பட்டதுதான். அக்கழிவுகளை வெளியேற்றுகிற வேலைகள் நடைபெறவும், பாதிப்படைந்த உள்ளுறுப்புகள் புத்துணர்ச்சி அடையவும் மேற்கண்ட வாழ்வியல் முறை துணைபுரிகிறது.

உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாற்றமும் காரணமில்லாமல் நிகழ்வதில்லை. இதனைப் புரிந்து கொண்டால் நோய்களைப் பார்த்து அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. உடலோடு பேசுவோம்... அதன் ஆற்றலைப் புரிந்து கொள்வோம். நோய்களைக் கொண்டாடுவோம்.

சிறிய விஷயங்களில் அலட்சியமாக இருப்பது, முடிவில் பெரிய ஆபத்தில் கொண்டு போய்விடும். உடலைப் பொறுத்தவரையில் இது முற்றிலும் உண்மை என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்திருப்போம். ஆனால், அதனை நடைமுறையில் செயல்படுத்த நமக்குத் தெரிவதில்லை. காரணம், உடலைப் பற்றிய அறியாமை. இல்லையெனில், தாகம் எடுக்கும் போதுதான் நீர் அருந்த வேண்டும் என்ற அடிப்படை விதியைக்கூட அறியாமல், யாரோ எப்போதோ சொன்னார்கள் என்பதற்காக, காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிறில் லிட்டர் லிட்டராக நீர் அருந்துவோமா?

- எப்போது, எப்படி, எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டும்?
- பசியா, இல்லையா? அறிவது எப்படி?
- கைக்குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு எது?
- குழந்தைகளுக்கு டயாப்பர் போடலாமா?
- காய்ச்சல் என்பது நோயா?
- வலி வெளிப்படுத்தும் உண்மை என்ன?
- ஓய்வும் தூக்கமும் ஒன்றா?

இவை எல்லாமே தெரிந்த சாதாரண விஷயங்கள்தானே, இதில் என்ன முக்கியத்துவம் என்கிறீர்களா? அப்படியானால், இந்தப் புத்தகம் நிச்சயம் உங்களுக்கானதுதான். உடல் எப்போதும் தன் நிலையை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. அதைச் சரியான முறையில் புரிந்துகொண்டால், உடலின் மொழியை அறிந்துகொண்டால், உங்கள் ஆரோக்கியம் உங்கள் கையில்!

'உடலோடு பேசுவோம்' நூலின் ஆசிரியர் அ.உமர் ஃபாரூக், கம்பம் அகாடமி ஆஃப் அக்குபங்சர் நிறுவனத்தின் முதல்வர். மருந்தில்லா உலகத்தை உருவாக்கும் நோக்கில், தொடர்ச்சியான விழிப்புணர்வுப் பிரசாரத்தை மேற்கொண்டு வருபவர். நோயற்ற வாழ்வின் அடிப்படைகளை, எளிமையான விளக்கங்களுடன் புதிய வாழ்வியல் மலரில் இவர் எழுதிய கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்நூல். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய ஆரோக்கிய வழிகாட்டி இது.

புதிய வாழ்வியல் பதிப்பகம்
17, ஜெது மெயின்ரோடு, கோட்டூர் கார்டன், சென்னை - 85
தொலைபேசி: 044 - 4207 2076, 72999 24065 / 62



₹70